BIBLIOTERAPIA

„Copilul invizibil al lui Gáspár e grozav! Sunt foarte entuziasmată de faptul că unul dintre cei mai mari şi talentaţi psihologi contemporani a scris o carte despre acest copil, pe care noi îl ignorăm. Gáspár ne dă instrumente practice ca să învăţăm să-l descoperim şi iubim, pentru ca mai apoi să le arătăm şi copiilor noştri dragostea pe care le-o purtăm, aşa cum au ei nevoie”.

OTILIA MANTELERS

expert în parenting. Parenting by Connection Instructor, trainer de Playful Parenting şi specialist în joaca terapeutica cu copiii de la 0 la 10 ani

ASOCIAŢIA MULTICULTURALĂ DE PSIHOLOGIE ŞI PSIHOTERAPIE

COPILUL INVIZIBIL

CURTEA VECHE PUBLISHING *Bucureşti, 2016*

GÁSPÁR GYÖRGY este psiholog clinician şi psihoterapeut relaţional, având specializare în hipnoza clinici, psihoterapia de familie şi psihoterapia integrativă.

Profesează în domeniul sănătăţii relaţionale de peste zece ani. Este membru fondator şi preşedinte al Asociaţiei Multiculturale de Psihologie şi Psihoterapie, unde coordonează programul de formare în psihoterapia familiei şi e responsabil pentru dezvoltarea strategiei de colaborare europeano-americană în domeniul psihologiei şi al psihoterapiei relaţionale.

Deţine un cabinet privat în Bucureşti, unde acordă servicii de consiliere şi psihoterapie pentru copii, adolescenţi şi adulţi, cupluri şi familii.

www.paginadep8 ihologie.ro https://www.facebook.com/PaginaDeP8 ihologie/

COPILUL INVIZIBIL
GÁSPÁR GYÖRGY
CURTEA VECHE

ar

Descrierea CIP Bibliotecii Naţionale a României

GĂSPĂR, GYÖRGY Copilul invizibil / Gispir György; Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2016

Conţine bibliografie ISBN 978 – 606 – 588 – 863-O 159.922.6

Tipar: ARTPRINT E-mail: officeartorint.ro Tel.: 021336 36 33

Editor: Grigore Arsene Redactor: Dana-Ioana Chiriţi Tehnoredactor Crenguţa Rontea CURTEA VECHE PUBLISHING str. Aurel Vlaicu nr. 35, Bucureşti, 020091 redacţie: 0744 55 47 63 distribuţie: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21 fax 021 223 16 88 redacţieicurteaveche.ro comenzicurteaveche.ro www.curteaveche.ro

C Curtea Veche Publishing, 2016 pentru prezenta ediţie

Această carte conţine sfaturi şi recomandări provenite din experienţa autorului, dar nu înlocuieşte consilierea psihologică specifică unei anumite probleme. În cazul în care aveţi nevoie de un tratqpient de specialitate, autorul şi editorul vă *recomandă să faceţi apel la un psiholog sau un psihoterapeut căruia să-i expuneţi problema în cauză*.

Numele reale ale persoanelor menţionate în lucrarea de faţă, precum şi contextele reale în care au beneficiat de psihoterapie, au fost schimbate pentru a lefi protejată intimitatea.

Părinţilor mei, Meta şi Gyuri.

Spre binele tuturor copiilor de ieri, de azi şi de mâine.

INTRODUCERE

DRAGĂ CITITORULE, te salut cu prietenie. Numele meu este Gáspár şi cartea de faţă reprezintă materializarea unuia dintre cele mai importante visuri ale mele. Crescut într-o familie cu multe provocări relaţionale şi nenumărate momente dificile, mereu mi-am dorit să pot face ceva pentru ca viitoarele generaţii de copii să aibă mai puţin de suferit şi să beneficieze cât mai mult de puterea relaţiilor – sau mai intens decât am făcut-o eu în

pruncie, în adolescenţă eram supărat pe Dumnezeu şi îl învinuiam pentru toate greutăţile din copilărie, apoi, după ce m-am mai copt la minte, mi-am dat seama că în această viaţă am două alternative: rămân nesuferit şi mânios din cauza a ceea ce am trăit şi astfel îmi asum să nu cunosc bucuriile vieţii; sau aleg să-mi accept istoria de viaţă, să o înţeleg şi să descopăr cum mă pot folosi de toate aceste experienţe negative în aşa fel încât existenţa mea să capete un sens.

Din fericire, după mai multe momente de ezitare (ce-i drept), am ales a doua variantă, aceea de a-mi dedica viaţa înţelegerii şi cunoaşterii în profunzime a ceea ce numim relaţii interumane – acele legături invizibile, dar extrem de puternice, fără de care nu putem supravieţui şi care au puterea de a ne transforma viaţa în rai sau iad. Şi credeţi-mă că nu exagerez deloc atunci când folosesc aceste cuvinte, deoarece am convingerea că cea mai mare sursă de confort şi disconfort emoţional izvorăşte din conexiunile pe care le avem cu cei iubiţi şi importanţi pentru noi. Astfel, cartea pe care o aveţi în mână reprezintă povestea personală şi profesională a unui om crescut într-o perioadă de tranziţie naţională de la comunism către democraţie şi maturizat atunci când la nivel internaţional legăturile interumane ajunseseră, în sfârşit, să-şi capete binemeritatul loc de cinste în societate.

Dacă iniţial gândul care m-a motivat a fost acela de-a scrie ceva pentru a-i ajuta pe alţii, până la sfârşitul cărţii am realizat că acest fapt nu este tocmai adevărat. Cu tot respectul faţă de cititorii ei, am scris această carte pentru mine, pentru vindecarea sufletului meu şi pentru a-mi păstra vie în minte lecţia de viaţă cea mai importantă – *Sunt suficient de bun*\ Aceasta este şi ideea de bază a cărţii mele şi a modelului de parenting în care cred: pentru o viaţă împlinită, avem nevoie să ne împăcăm cu noi înşine şi să trăim cu convingerea că suntem suficient de buni.

Parentajul nu este despre a-i salva pe copii, ei nu au nevoie de asta. Parentajul este despre a te salva, vindeca şi elibera pe tine, ca părinte sau îngrijitor, de suferinţa

psihologică şi emoţională dobândită de-a lungul anilor. Parentajul este despre creşterea noastră, a adulţilor, pentru a le putea oferi copiilor un mediu fertil de înflorire şi manifestare. Ca să te transformi în părintele potrivit pentru copilul tău, ai nevoie de un inventar istoric personal, care te va ajuta în a pune cap la cap povestea vieţii tale – cum a fost familia în care te-ai născut, ce necazuri ai îndurat şi ce ai învăţat din acestea, ce nevoi ţi-au fost ignorate şi cum le satisfaci în prezent, ce ai dobândit din punct de vedere emoţional pe parcursul călătoriei tale relaţionale de până acum şi de ce anume crezi că mai ai nevoie pentru a-ţi permite să iubeşti şi să *te iubeşti*.

Înainte de a vă întreba câţi copii am şi de a vă lăsa mintea să construiască scenarii despre autor, vreau să vă spun că încă nu am niciun copil biologic – realitate care adesea îi face pe cei din jur să mă judece şi să se îndoiască de competenţele mele relaţionale. Însă am o copilărie şi o experienţă profesională suficient de amplă încât să consider că ceea ce am de spus poate veni în ajutorul părinţilor sau al îngrijitorilor aflaţi în momente de cumpănă sau dificultate. Personal, consider că iniţiativa de a scrie o carte despre relaţia părinte-copil fără a avea propriii copii este o dovadă de curaj şi o mare provocare. Deoarece, pe de o parte, reuşesc să evit capcana subiectivităţii – şi să nu consider că, dacă eu mi-am susţinut dezvoltarea copiilor cu o anumită strategie parentală, înseamnă că deţin adevărul absolut şi cheia succesului parental, indiferent de faptul că aceasta le este eficientă şi altora sau nu; pe de altă parte, trebuie să-mi gestionez cu înţelepciune frustrarea că, încă, nu am copii şi că nu mă pot bucura de aceeaşi binecuvântare de care se bucură o parte dintre semenii mei.

Astfel, a scrie despre parentaj din rolul copilului ajuns la maturitate şi al adultului dornic să descopere legile nescrise ale conexiunii umane poate reprezenta un plus calitativ pentru nevoia de obiectivitate necesară fiecărui om de ştiinţă. Însă, dincolo de asta, sunt genul de

psiholog căruia îi place să se pună în papucii celorlalţi şi astfel să câştige o viziune mai complexă asupra vieţii, iar acest aspect va ieşi la suprafaţă în diferite capitole ale cărţii. Este adevărat şi faptul că, oricât de obiectiv mi-ar plăcea să fiu, ideile mele sunt inspirate şi puternic influenţate de munca acelor experţi din domeniu ale căror perspective au rezonat cu mine şi pe care am avut marea şansă de a-i întâlni în diferite momente ale călătoriei mele profesionale. Este dificil pentru un om ca mine să mai *inventeze* ceva, în condiţiile în care în zilele noastre parentingul a devenit cu adevărat un mixt de artă şi ştiinţă, însă mi-am permis să fiu autentic şi să *rescriu* marile teorii aşa cum le văd şi înţeleg eu, aşa cum le-am simţit în cabinet şi aşa cum mi-aş fi dorit să le înţeleagă părinţii mei.

Mulţi cititori ai literaturii de parenting vor recunoaşte în paginile cărţii concepte şi teorii împrumutate de la Daniel Siegel, Harville Hendrix, Jon Kabat-Zinn, Monica McGoldrick, Frank Dattilio, Michael Thompson, dar şi de la experţi naţionali în parentaj şi psihologia copilului, aşa cum sunt Otilia Mantelers, Diana Stănculeanu, Sorina Petrică şi o ana Niculae – cel mai charismatic psihiatru de copii pe care-l cunosc. Cu toate acestea, cea mai mare influenţă vine din partea familiilor alături de care am lucrat şi care pentru o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp mi-au oferit privilegiul de a le cunoaşte universul relaţional şi de a descoperi împreună soluţii eficiente la problemele cu care se confruntau, ghidaţi fiind de ceea ce azi numim ştiinţa conectării interpersonale. Din această perspectivă, mă consider tare norocos şi îi sunt recunoscător Divinităţii pentru şansa de a cunoaşte şi înţelege mai bine secretele dansului relaţional, indiferent că vorbim despre o relaţie de cuplu, una între copii şi părinţi ori fraţi sau colegi de serviciu. M-am format kiat în realitatea specifică familiilor din România, cât şi cu ajutorul celor mai recente descoperiri realizate de oamenii de ştiinţă de profil din întreaga lume.

Ca psiholog şi psihoterapeut relaţional, profesez de

peste zece ani. Dar curiozitatea şi interesul faţă de legăturile sufleteşti născute între adulţi şi copii le exersez încă din anul 2000, atunci când pentru o perioadă de mai mulţi ani, în paralel cu finalizarea facultăţii de psihologie şi aprofundarea studiilor de psihoterapie, am muncit ca lucrător social în diferite departamente de promovare a drepturilor copilului şi a protecţiei sociale. Încă de la începutul drumului meu profesional, am putut să observ îndeaproape în viaţa reală tot ceea ce învăţam în timpul cursurilor universitare şi am avut şansa de a testa imediat aplicabilitatea acestor idei, deoarece nevoia de a da ajutor era mai mult decât stringentă. A urmat apoi un stagiu inedit de practică în care, alături de alţi doi colegi de breaslă, am participat la un experiment social desfăşurat timp de un an şi jumătate, convieţuind împreună cu opt copii instituţionalizaţi într-o casă de tip familial. Ceea ce s-a dovedit a fi de departe cea mai bună lecţie de răbdare şi toleranţă faţă de comportamentele solicitante ale unor copii cu vârsta cuprinsă între 6 şi 18 ani. Din 2006 şi până în 2009, am fost implicat în dezvoltarea şi implementarea de programe sociale şi psihoeducaţionale în Satu Mare. Mai apoi, am ajuns în Bucureşti şi am colaborat timp de şase ani cu organizaţia Salvaţi Copiii; în paralel, am construit programul de formare profesională pentru psihologi, asistenţi sociali şi psihiatri din cadrul Asociaţiei Multiculturale de Psihologie şi Psihoterapie, entitate profesională pe care o coordonez şi în prezent şi care se bucură de o tot mai mare popularitate în rândul celor care aleg să se specializeze în psihoterapia relaţională.

Dacă este să mă întrebaţi de ce am ales să studiez psihologia, aş răspunde cu mâna pe inimă că ea, ştiinţa sufletului, m-a ales pe mine. Şi chiar dacă mare parte din reuşitele mele profesionale se datorează unei munci asidue şi reprezintă rezultatul unei discipline autoimpuse, uneori, în timpul şedinţelor de psihoterapie sau a conferinţelor pe tema conexiunii interpersonale, simt că „ceva mă poartă cu sine” (aşa cum spune şi Elizabeth Gilbert într-una dintre cărţile sale despre cultivarea creativităţii umane) – o forţă

superioară m-a ales pentru a-i duce misiunea la bun sfârşit. Că este vorba despre mâna lui Dumnezeu, că este inconştientul colectiv al oamenilor de ştiinţă sau intuiţia mea, nu vă pot spune cu exactitate. Dar poate nici nu contează cu adevărat, atâta vreme cât ceea ce fac este în beneficiul comunităţii şi prin munca mea aduc o contribuţie la efortul colectiv de a reduce suferinţa umană şi de a promova starea de bine la nivel intra şi interpersonal.

Aceasta este în câteva rânduri partea frumoasă a istoriei mele de viaţă, însă în culisele acesteia se ascunde o copilărie definită de nenumărate lipsuri emoţionale şi financiare, despărţiri repetate ale părinţilor mei şi un destin relaţional puternic încărcat de povara generaţiilor anterioare. Multă vreme m-am uitat cu dispreţ la familia din care fac parte şi am trăit cu impresia că, din cauza lipsei de carte şi a neajunsurilor financiare, sunt nevoit să car în suflet povara ruşinii. Azi însă ştiu că, indiferent de statutul social sau contul bancar, familiile se confruntă cu provocări similare, iar ceea ce ne lipseşte tuturor este o amplă educaţie relaţională şi o porţie consistentă de-acceptare de sine. Deoarece şi într-o familie de muncitori în fabrică (aşa cum erau părinţii mei), ca şi într-una de intelectuali (aşa cum sunt majoritatea clienţilor care vin la cabinetul meu privat), nevoile emoţionale şi afective ale adulţilor şi copiilor sunt similare, fiind interesant de observat cum părinţii riscă să cadă în aceleaşi capcane psihologice, dacă nu trăiesc în mod conştient o viaţă ghidată de cunoaştere şi asumare relaţională.

Aşa am ajuns să scriu prima carte de parenting „altfel”, care foarte uşor ar putea să se numească şi *Parentaj prin cunoaştere şi artă*. Vorbesc aici despre conectarea adultului la sine şi despre sacralitatea interacţiunii părinte-copil, care din punctul meu de vedere necesită un semnificativ angajament relaţional. Convingerea mea de bază este aceea că, pentru a creşte copii liberi şi inteligenţi din punct de vedere emoţional, avem nevoie să creştem în primul rând părinţii, astfel încât

aceştia prin iubirea şi preţuirea de sine să le poată oferi urmaşilor lor darul prezenţei conştiente – cea mai importantă dintre dimensiunile de bază care definesc o relaţie sănătoasă. Consider că este o pierdere uriaşă de energie şi resurse orice investiţie educaţională care ignoră importanţa legăturii cu şinele şi care sare automat la repararea relaţiei cu ceilalţi. Acest fapt nu este doar rezultatul observaţiilor mele, ci şi al nenumăratelor cercetări calitative care ne confirmă faptul că nu-i *putem iubi mai mult pe ceilalţi decât ne iubim pe noi înşine* – iar relaţia părinte-copil nu face excepţie de la această realitate socială.

Pentru o dinamică sănătoasă de familie, membrii acesteia au nevoie să înveţe să mediteze mai mult la ceea ce simt, să-şi direcţioneze atenţia către propriile emoţii şi poveşti de viaţă şi să analizeze cu mintea deschisă efectele pe care comportamentele lor automate le pot avea asupra celorlalţi. Sunt de părere că, înainte de toate, o carte de parenting este un manual de autocunoaştere şi dezvoltare personală, un îndrumar către conexiunea cu sine ca mijloc natural de conectare sănătoasă cu cei din jur. A sări cu rapiditate la strategiile, mult dorite, de schimbare comportamentală a copilului şi atingere a rezultatelor pozitive în timp record este o iluzie extrem de seducătoare pentru mintea omului modern, dar şi una dintre cele mai frecvente cauze ale problemelor de relaţionare.

Cum mă pot aştepta să am o conexiune definită de empatie şi acceptare cu copilul, atâta vreme cât sunt cel mai aprig critic al meu? Efectele toxice ale criticii nu se opresc la graniţa dintre sine şi ceilalţi – o voce autocritică este la fel de acidă faţă de oricine, chiar dacă ne place sau nu să recunoaştem acest lucru. Personal, am pozat mult timp în rolul de om înţelegător şi empatic faţă de ceilalţi – lucru oarecum obligatoriu şi prin natura meseriei mele – însă până în momentul în care nu doar că am înţeles, dar am şi început să aplic lecţia preţuirii de sine pot spune că nu am fost altceva decât un impostor bine deghizat. Dar, odată ce am îndrăznit să înlocuiesc „critica constructivă” şi

dispreţul de sine cu recunoaşterea şi integrarea imperfecţiunilor mele, am observat cum acceptarea necondiţionată ajunge să-mi definească nu doar raportarea la sine, ci şi interacţiunea cu cei din jur. Asta nu înseamnă că viaţa nu-mi este ghidată de unele reguli (mai bine spus, valori) şi limite, iar hedonismul domneşte după plăcerea sa; înseamnă doar că am învăţat să privesc spre mine şi spre ceilalţi cu alţi ochi. Şi înainte de a explica totul prin noţiuni de genul „defecte" şi „rea-voinţă", mă străduiesc să descopăr adevărata poveste din culise, care în majoritatea cazurilor este definită de nevoj şi motivaţii inconştiente, de lipsuri psihologice şi emoţionale şi de o uriaşă sete de modele eficiente de relaţionare. Nici eu nu eram critic din plăcere sau pasiune – era modelul intern de relaţionare pe care mi l-am însuşit în copilărie, era ceva ce părea să semene cu limbajul meu de iubire, până când mi-am adunat curajul de a vedea de unde izvorăşte acest tipar de relaţionare şi de a mă strădui să-mi cultiv o conexiune cu adevărat umană faţă de sine.

Ce vă propun prin această călătorie psihologică, ce defineşte simbolic parcursul cărţii, este să descoperim împreună omenescul din noi, din mine şi din tine. Să învăţăm să ne iertăm pentru minusurile şi neajunsurile noastre, şi cu încredere să îndrăznim a scoate la lumină comorile sinelui nostru, care zac ascunse sub mormanul de traume şi experienţe negative suferite din copilărie şi până în prezent. Această călătorie nu ne garantează o viaţă plină de succes şi reuşite, dar cu siguranţă ne poate duce spre una conştientă, definită de autenticitate, curaj şi preţuire de sine – daruri pe care le putem lăsa drept cea mai mare moştenire copiilor, nepoţilor şi strănepoţilor noştri. Iar ghizii noştri în această călătorie sunt două prietene de nădejde pentru fiecare suflet de om aflat în căutare de răspunsuri: *cartea*, ce simbolizează munca marilor oameni de ştiinţă care se încăpăţânează să descopere secretele relaţiilor interumane, şi *arta*, ce pentru mine reprezintă practica personală şi munca cu şinele, efortul de a săpa adânc în spaţiul interior, de a găsi

relicve şi de *are* scrie cu mintea unui adult povestea copilăriei noastre.

Gáspár György, Ianuarie 2016

PARTEA I

PREZENTA CONŞTIENTĂ

y

CAPITOLUL 1

Să ne reamintim ce contează cu adevărat

Cel mai bun mod de a capta momentele este acela de ale acorda atenţie. Acesta este felul în care cultivăm starea de prezenţă conştientă. Atenţia conştientă înseamnă a fi treaz. Înseamnă să ştii ce faci.

Ion Kabat-Zinn

ABORDAREA DE PARENTING în care cred şi despre care am convingerea, personală şi profesională, că funcţionează în cele mai multe cazuri se numeşte „parenting la momentul prezent" sau în traducere liberă „atunci când părintele este cu adevărat prezent". Starea de *mindfulness* sau prezenţă conştientă este o atitudine pe care o practicăm cu toţii, dar nu ştim că se numeşte astfel şi, de cele mai multe ori, această practică durează foarte puţin.

Parentajul prezent implică păstrarea în minte a ceea ce este cu adevărat important, în momentul în care ne angajăm în activităţile de zi cu zi, şi înţelepciunea de a alege să răspundem moment de moment aşa cum este cel mai sănătos pentru noi şi copiii din viaţa noastră. Lucru deloc uşor pentru mintea adultului obişnuit că parentajul înseamnă în primul rând supunere, obedienţă din partea copilului şi, eventual, ulterior, recunoştinţă sau conectare emoţională. Mulţi dintre părinţii pe care i-am întâlnit, chiar dacă declarativ nu recunosc acest lucru, sunt de părere că iubirea părintească se câştigă, aceasta trebuie meritată – dar oare chiar aşa este? Sau, ca adulţi, am ajuns să îmbrăţişăm acest principiu deoarece şi noi am fost văduviţi de adevărata iubire şi de susţinerea parentală? Indiferent de răspuns sau de cauze, cert este că maniera în care comunicăm şi ne conectăm cu copiii afectează modul lor

de dezvoltare, mai mult decât am fi dispuşi a crede.

Când comunicarea este conştientă, fără distorsiuni cauzate de propriile răni emoţionale, copilul se percepe „văzut, auzit, simţit” – cultivându-şi astfel sentimentul de siguranţă. Iar cercetările de specialitate ne confirmă faptul că relaţiile sigure, bazate pe încredere şi disponibilitate sunt cel mai bun predictor pentru succesul şi reuşita în viaţă. Copiii crescuţi de părinţi imperfecţi, dar conştienţi de sine şi de nevoile de dezvoltare ale fiinţei umane, devin adulţi care cunosc şi practică preţuirea de sine, au încredere în cei din jur, iar siguranţa relaţională îi ajută să fie autentici, creativi şi recunoscători. În timp ce copiii crescuţi exclusiv cu recompense şi pedepse ajung să devină adulţii cei mai dificili din punct de vedere relaţional – cu un nivel crescut de perfecţionism, neajutorare, probleme de anxietate şi tulburări comportamentale – situându-se ca problematică imediat după copiii crescuţi într-un mediu neglijent, abuziv sau agresiv fizic şi emoţional.

J

Daniel Siegel, unul dintre cei mai apreciaţi experţi internaţionali în psihologia parentală şi omul care mi-a structurat mintea cu privire la relaţionarea interpersonală şi aspectele ei neurobiologice, ne spune că abilitatea părintelui de a comunica în mod conştient ţine într-o oarecare măsură de modul în care acesta şi-a înţeles şi integrat evenimentele din propria copilărie – iar cheia este, din punctul meu de vedere, asumarea propriei poveşti de viaţă. Deseori, mă întreabă părinţii: „Gáspár, ce sens mai are să scormonim în trecut, dacă tot nu-l putem schimba?” Răspunsul meu: „Aşa este, nu-l putem schimba, dar putem schimba ceea ce credem despre evenimentele petrecute în trecut, văzându-le de această dată cu alţi ochi şi auzindu-le cu alte urechi”. Acest proces de autocunoaştere prin îndrăzneală, compasiune şi putere relaţională ne ajută să vedem mai clar experienţele noastre interioare, emoţiile, gândurile şi senzaţiile, şi să conştientizăm impactul pe care trecutul îl are asupra prezentului.

Faptul de a ne fi înţeles şi integrat povestea vieţii îi ajută pe copiii şi nepoţii noştri, deoarece ’ne eliberează de constrângerile trecutului, lăsând în sufletul nostru loc pentru spontaneitate, vitalitate şi creativitate. Iar un copil care vede în părinte un astfel de model este extrem de norocos, deoarece conectarea dintre părinte şi copil influenţează direct personalitatea în formare a acestuia. Când copilul vede că viaţa părintelui este definită de neputinţă, nevoi constante de certitudine, standarde de neatins, epuizare şi neîncredere relaţională, fără a opune nici cea mai mică rezistenţă, acesta este tipul de adult în care se va transforma. Cu alte cuvinte, putem spune că îi creionăm inconştient viitorul şi karma relaţională, lăsându-i astfel moştenire propriile noastre zbuciumuri şi dificultăţi de relaţionare. Iar efortul pe care acesta este nevoit să-l depună pentru a redeveni liber şi încrezător în sine este mult mai mare în comparaţie cu traseul psihologic al unui copil crescut de adulţi conştienţi şi deschişi la minte. A rămâne cu inima şi mintea deschise este o premisă necesară pentru a ne vindeca sufleteşte şi a ajunge la destinaţie în călătoria numită viaţă. O inimă deschisă implică o viaţă vulnerabilă, una în care adultul este dispus să îmbrăţişeze cu acelaşi entuziasm atât bucuriile, cât şi provocările rolului de părinte, în timp ce o minte limpede este necesară pentru a ne reaminti intenţia noastră ca părinţi şi adulţi care interacţionează cu copiii – aceea de *a nu face rău şi de a le permite copiilor să devină ceea ce sunt meniţi să fie*: *suflete prezente*, *cu propriul traseu personal*, *spiritual şi profesional*.

Astfel, cea mai mare responsabilitate a îngrijitorului nu este aceea de a-i garanta copilului reuşita şi succesul în viaţă, forţându-l să păşească pe exact acelaşi drum ca el. Ci de a-l asigura că, indiferent de situaţie, părintele biologic sau spiritual va fi disponibil pentru a-l susţine în rezolvarea dificultăţilor şi provocărilor, oricât ar dura. Această atitudine facilitează cultivarea sentimentului de siguranţă relaţională şi îndepărtează fricile de abandon sau respingere în caz de nevoie şi urgenţe emoţionale. Însă

pentru a oferi o astfel de susţinere parentală, părintele are de trecut printr-un serios travaliu psihologic, de asumare a poveştii lui de viaţă şi de integrare a luminilor şi umbrelor personale.

CAPITOLUL 2 Totul începe cu acceptarea emoţiilor

Este mult mai bine să încerci lucruri măreţe, să ai triumfuri glorioase, chiar dacă acestea sunt amestecate cu căderi şi eşecuri, decât să intri în rândul acelor spirite sărace care nu au nici plăceri şi nici suferinţe mari, fiindcă trăiesc într-un crepuscul cenuşiu care nu cunoaşte nici victorie şi nici înfrângere.

Theodore Roosevelt

Importanţa preţuirii de sine

CA PSIHOTERAPEUT RELAŢIONAL care lucrează zi de zi cu părinţi şi familii, am ajuns să cred cu tărie în faptul că nu-i putem iubi pe cei din jur – copii sau parteneri de viaţă – dacă nu avem o preţuire autentică de sine. Deoarece, ignorându-ne propriile nevoi, suntem predispuşi să le uităm şi pe cele ale copiilor, intrând într-o cursă obsesivă pentru un rezultat anume, care în realitate niciodată nu este sub controlul nostru. Ceea ce avem sub control este acceptarea faptului că nimeni nu a avut o copilărie perfectă, iar modul în care reuşim să procesăm şi să înţelegem ce s-a petrecut cu noi în trecut este mai important decât ceea ce ni s-a întâmplat în fapt. Acest proces de autocunoaştere şi acceptare de sine este parte esenţială în maturizarea noastră psihologică şi spirituală, iar în absenţa acesteia viaţa de familie se poate transforma într-un calvar emoţional şi un dezastru relaţional.

În urmă cu mai mulţi ani, în timp ce mă familiarizam cu scrierile şi descoperirile cercetătoarei şi povestitoarei Brene Brown, unul dintre citatele acesteia mi-a frapat, frustrat şi enervat mintea:

„Deşi este important să ne cunoaştem şi să ne înţelegem pe noi înşine, există un aspect infinit mai important pentru a avea o viaţă împlinită: să ne iubim pe noi înşine”.

Pe atunci, încă mai credeam că iubirea şi preţuirea

de sine sunt semne de aroganţă, trufie şi narcisism. Motiv pentru care am aruncat cartea din mână şi mi-am zis în gând: *O altă tâmpenie*, *repetată de-o minte prăfuită şi plictisită*. Astăzi, după un deceniu de muncă terapeutică, sunt convins că, fără respect de sine, orice încercare de a-i forţa pe ceilalţi să ne respecte este zadarnică şi inutilă. De ce şi-ar respecta un copil părintele, dacă părintele nu se respectă pe sine? Cu ce drept să-i pretind copilului ceva ce eu însumi nu-mi ofer? Mai ales în condiţiile în care parentajul semnifică ceea ce-i oferă adultul copilului, şi nu ceea ce primeşte adultul.

Fie că ne place, fie că nu, noi le suntem datori copiilor noştri, şi nu invers. Iar orice manifestare autentică sau atitudine empatică a acestora faţă de noi este un dar sau, dacă vreţi, o dovadă a faptului că ne-am făcut suficient de bine treaba. Prin urmare, dacă vrem să ne iubim cu adevărat copiii, avem nevoie să ne iubim pe noi înşine, iar aceasta este una dintre primele şi cele mai dificile lecţii ale românilor. Să îndrăznim să ne uităm la copilul interior, aşa cum părinţii noştri nu au ştiut sau nu au putut să o facă – într-o manieră ghidată de curiozitate, compasiune şi acceptare umană necondiţionată. Iar dacă credeţi că acesta este cel mai stupid şi banal mesaj din lume, aşa cum consideră majoritatea adulţilor inconştienţi şi cum am crezut şi eu mulţi ani de zile, este esenţial să ştiţi că iubirea autentică şi preţuirea de sine sunt dovezi supreme de curaj, într-o lume în care nu ştim prea bine să facem diferenţa între auto-suficienţă şi auto-compasiune. În condiţiile în care, ca adulţi, încă din copilărie, suntem însetaţi după apreciere, validare şi mai ales atenţie… multă, multă, multă atenţie. Suntem o cohortă de adulţi cu o teamă uriaşă de compasiune şi preţuire de sine, iar acest fenomen s-a produs deoarece mintea noastră consideră că, dacă aceste bunătăţi psihologice nu au venit uşor în copilărie, înseamnă că nu le merităm, că nu suntem demni de ele. Însă ştiinţa sufletului şi tot mai răsunătoarele studii de specialitate ne confirmă că noi toţi merităm să iubim şi să fim iubiţi, iar dacă nu am învăţat asta în copilărie, *acum*

a venit momentul potrivit. Astfel, a relaţiona înseamnă a iubi (cu inima, cu mintea şi cu fapta) şi a da dovadă zi de zi de respect şi preţuire de sine.

Deseori, mă întreabă părinţii sau viitorii părinţi *cum* este atunci când dăm dovadă de preţuire de sine. Iar răspunsul vine tot din munca de cercetare realizată de dr. Brene Brown, autoare şi profesoară la Colegiul pentru Studii Sociale din cadrul Universităţii din Houston, SUA:

„Practica iubirii de sine înseamnă să învăţăm să avem încredere în noi înşine, să ne tratăm cu respect şi să fim buni şi afectuoşi cu noi înşine".

Această bunătate poate îi reprezentată de:

Acceptarea tuturor emoţiilor pe care le trăim şi validarea acestora ca făcând parte din condiţia noastră umană: *Da, îmi este frică şi sunt îngrijorat pentru viitorul copilului meu, dar asta este o trăire umană şi stările mele din prezent nu sunt un predictor real al viitorului*.

Utilizarea unui limbaj interior blând, definit de respect şi umanitate: *Recunosc că felul în care m-am comportat faţă de copilul meu nu este o dovadă de mândrie şi nici pe departe nu este ceea ce vreau ca acesta să trăiască în relaţia cu mine. Însă ştiu că îi pot cere iertare şi pot repara ruptura dintre noi*.

Descoperirea sau formularea unei mantre personale, care să răsune în mintea noastră în momentele de haos emoţional: *Mă iubesc şi mă accept aşa cum sunt* sau *Nu sunt perfect şi nici nu este nevoie să fiu*.

Învăţăturile din psihologia budistă, care se află la baza parentajului prezent, ne indică drept cel mai potrivit moment pentru a ne reapropia de umanul din noi, exersând astfel preţuirea şi respectul de sine, prezentul – *chiar acum*. Aşadar nu mai amânaţi, deoarece timpul nu trece mereu în favoarea noastră, şi alegeţi în mod conştient ca începând de azi să vă exprimaţi în mod sistematic iubirea. Puteţi face acest lucru începându-vă fiecare dimineaţă cu un dialog interior, cald şi plin de empatie, exact aşa cum i-aţi vorbi celei mai dragi persoane din lume, sau acordându-vă zi de zi permisiunea de a trăi

şi, simţi toată gama de emoţii care ajung să vă însoţească în călătoria zilei. Dacă încercaţi pentru prima dată acest exerciţiu de permisiune emoţională, este bine să vă notaţi pe un post-it un enunţ-cheie, care să vă reamintească în mod constant de noul angajament: *Îmi ofer libertatea de a trăi şi experimenta orice emoţie umană*; *mai mult* decât *atât, am să-i fac loc în lumea mea interioară*.

Emoţiile sunt darurile vieţii

A face loc emoţiilor în spaţiul nostru interior înseamnă a ne permite să trăim, a ne folosi cu adevărat inteligenţa emoţională şi a ne linişti în situaţiile de criză. Este surprinzător cât de important şi sănătos este procesul de auto-validare emoţională, iar efectul acestuia îl putem testa imediat cu ajutorul unui exerciţiu împrumutat din *mindsight* – abordarea psihoterapeutică dezvoltată şi promovată de Daniel Siegel, psihiatrul şi psihoterapeutul american care în 2014 a vizitat pentru prima dată România la invitaţia Asociaţiei Multiculturale de Psihologie şi Psihoterapie şi a Otiliei Mantelers.

Vă invit să vă aşezaţi într-o poziţie cât mai confortabilă, să închideţi ochii şi să vă concentraţi atenţia asupra respiraţiei. Asupra traseului pe care aerul îl parcurge în interiorul vostru. Apoi, pe ecranul minţii proiectaţi un moment dificil trăit în trecutul apropiat, să zicem unul în care v-aţi întâlnit cu emoţia de frică sau furie. După ce aţi identificat momentul, folosind cea mai dură şi aspră voce pe care aţi auzit-o vreodată, repetaţi în gând de zece ori cuvântul „NU”. După care îndreptaţi-vă atenţia din nou asupra respiraţiei şi apoi, folosind cea mai caldă şi blândă voce auzită vreodată, repetaţi în gând de zece ori cuvântul „DA”!

Atunci când fac acest exerciţiu în cadrul atelierelor sau grupurilor de dezvoltare personală, la repetarea cuvântului „nu” pe feţele participanţilor apare încruntarea, durerea sau revolta. În timp ce validarea emoţională exprimată prin cuvântul „da” aduce acceptarea, eliberarea sau împăcarea, sentimente care de cele mai multe ori sunt însoţite de lacrimi şi multă seninătate. Exact acest proces

îl trăim atunci când, în urma evenimentelor petrecute peste zi, în mod conştient sau automat, acceptăm sau respingem emoţiile pe care creierul nostru le produce. Emoţiile sunt daruri esenţiale din partea vieţii, iar forţa lor este uriaşă, în ciuda faptului că sunt invizibile. Atunci când apar, mereu aduc cu ele câte un mesaj, care aşteaptă să ajungă cu nerăbdare la destinatar, adică la partea noastră conştientă. De aceea, cea mai eficientă modalitate de gestionare emoţională pe care eu o practic şi pe care am aflat-o parcurgând cu mare atenţie literatura de specialitate este aceea în care ne permitem să trăim emoţiile, alegem să ne exprimăm curiozitatea faţă de acestea atunci când apar şi ne oferim libertatea de a le înţelege mesajul pornind de fiecare dată de la povestea noastră personală. Aceste exerciţii de apropiere şi împrietenire cu propriile emoţii sunt dovezi reale ale preţuirii de sine şi practicarea lor repetată este sănătate curată pentru sufletul nostru şi un beneficiu în relaţiile cu cei dragi.

Atunci când luptăm cu emoţiile noastre prin respingere, negare sau reprimare, nu facem altceva decât să ne săpăm propria groapă psihologică şi să ne exilăm de bunăvoie din momentul prezent. Deoarece emoţiile dificile sau inflamate devin distructive şi ajung să ne corodeze mintea, corpul, spiritul şi relaţiile. O emoţie odată activată nu se linişteşte dacă nu-i acordăm atenţia cuvenită, ci din contră. Dacă o ignorăm, aceasta îşi cheamă ajutoare şi astfel, spre exemplu, frica se transformă în nervozitate, adică un mixt de frică şi furie, sau în iritare, un cocktail psihologic de frică, furie şi ruşine. Însă emoţiile se îmblânzesc natural atunci când le *permitem să existe*, atunci când le conştientizăm şi uneori chiar ne permitem să dialogăm cu ele. Eu adesea aleg să le abordez în felul următor: „Aaa… d-na Frică (sau dl Furie) ai apărut din nou, îţi mulţumesc că eşti aici şi mă însoţeşti ca de obicei, ştiu că tu acum ai vrea să fug sau să lupt, dar mă văd nevoit să răspund aşa cum consider că este cel mai sănătos pentru mine şi relaţia mea”. Pentru a ne folosi inteligenţa

emoţională în acest fel, este important să cunoaştem mai multe lucruri despre natura emoţiilor umane.

Cercetătorii pasionaţi şi interesaţi de misterele creierului uman, aşa cum este şi profesorul de neurologie Antonio Damasio de la Universitatea din California de Sud, SUA, au ajuns la concluzia că fiinţa umană se naşte cu un set de emoţii primare sau de bază: frica, furia, tristeţea, dezgustul, bucuria – exact ca personajele principale din animaţia de mare succes *întors pe dos* (cu titlul în engleză *Inside Out*). La acestea, Damasio mai adaugă şi surprinderea sau uimirea. În timp ce în rândul emoţiilor secundare sau sociale se află ruşinea, vinovăţia, simpatia, stânjeneala, mândria, gelozia, recunoştinţa, admiraţia, dispreţul etc. Astfel, am putea formula scenariul pentru un nou mesaj televizat de interes public, care să sune în felul următor: „Pentru o viaţă sănătoasă, identificaţi, etichetaţi şi acceptaţi, zi de zi, cel puţin zece dintre emoţiile pe care le trăiţi”. Vă puteţi imagina o asemenea rutină sănătoasă de igienizare a creierului şi de curăţare a acestuia de reziduurile psihologice de peste zi? Eu, da! Iar ceea ce am mai putea adăuga pentru un adevărat festin emoţional este verbalizarea acestor emoţii către o persoană de încredere, cu picioarele bine ancorate în realitate şi capabilă să ne asculte şi să ne accepte fără nicio dorinţă ascunsă de a epata sau de a emite o judecată de valoare.

Plusul pe care-l poate aduce un exerciţiu de exprimare deschisă, dincolo de efectul natural al îmblânzirii emoţionale, este o intensificare a conexiunii dintre emiţător şi receptor. O astfel de conectare interumană, bazată pe empatie şi siguranţă emoţională, poate deveni unul dintre cele mai puternice mijloace de consolidare a unei relaţii de suflet. Exprimarea emoţională duce la apropiere, dezvoltare şi vindecare, chiar dacă implică o poziţie de vulnerabilitate şi necesită o doză de curaj – dar să nu uităm că victoria este mereu de partea celor curajoşi. Iar beneficiile nu sunt doar personale. Deoarece, auto-validarea emoţională este piatra de temelie către validarea emoţională exprimată faţă de ceilalţi. Este

acelaşi traseu psihologic pe care Dalai Lama îl foloseşte pentru a descrie importanţa auto-compasiunii: „Nu putem vorbi despre compasiune în lipsa auto-compasiunii”.

Iar noi (eu şi TU, cel care citeşti aceste rânduri) merităm să ne oferim acceptarea şi iubirea de sine fără nicio condiţie prealabilă, fiindcă este un drept prin naştere al fiecărei fiinţe umane. Nu avem nevoie de permisiunea nimănui pentru a trăi în armonie cu noi înşine. Iar dacă această nevoie ne este satisfăcută, putem înfrunta provocările vieţii mult mai bine; în caz contrar, adesea ne vom prăbuşi sub povara acestora, riscând să-i tragem în jps şi pe cei dragi nouă.

Pentru a vă linişti şi asigura că nu sunteţi singurii adulţi din lume care întâmpină uneori dificultăţi în ceea ce priveşte iubirea de sine şi preţuirea emoţiilor, am să vă vorbesc despre cele cinci stadii de acceptare a emoţiilor propuse de doctorul în psihologie Christopher Germer, de la Facultatea de Medicină a Universităţii Harvard, SUA. Renumitul psiholog şi psihoterapeut descrie într-una dintre cărţile sale, scrise pe tema auto-compasiunii, un proces de deschidere sufletească faţă de disconfortul emoţional, compus din mai mulţi paşi.

Datorită reacţiilor subcorticale de genul „luptă-fugă-îngheţ”, care se activează automat în situaţii de pericol, prima reacţie (instinctivă) la emoţiile inconfortabile este *aversiunea* – care se poate manifesta prin reacţii de evitare comportamentală sau mentală (de exemplu, îngrijorările şi ruminaţiile) ori prin rezistenţă. Cei mai mulţi dintre noi, pe durata unei vieţi inconştiente, rămânem blocaţi în această etapă. Dar important de ştiut este că procesul poate continua spre a doua etapă, pe care noi, psihologii, o numim *activarea curiozităţii* – care implică o acţiune contraintuitivă, şi anume: în loc să evităm emoţia, să ne orientăm spre aceasta cu interes şi deschidere. Să ne lăsăm ghidaţi de o serie de întrebări specifice detectivilor din seriale precum „Columbo” sau „Miss Marple”: *Ce este această emoţie*? *Ce are să-mi comunice*? *Ce înseamnă pentru mine o asemenea emoţie*? După care, acompaniaţi

de o profundă respiraţie abdominală, să ne îndreptăm spre etapa de *toleranţă* – atunci când încă nu suntem convinşi de importanţa emoţiilor, fie ele pozitive, fie negative, dar le „tolerăm" sau îndurăm. Urmând ca, pe măsură ce opoziţia noastre se erodează şi vechile mecanisme de apărare se slăbesc, să ajungem la a patra etapă, cunoscută drept *îngăduinţa* – aceea care permite ca emoţiile dificile să vină şi să plece, exact aşa cum călătoresc norii pe cer. Pentru ca, într-un final, să ajungem la *împrietenirea* cu emoţiile – sau etapa în care vedem beneficiile şi darurile pe care le aduce cu sine fiecare emoţie considerată negativă.

Acest nou tip de relaţionare cu propriile noastre emoţii şi sentimente pare să fie mecanismul vindecător din spatele unei psihoterapii de succes, în care terapeutul nu îndreaptă clientul spre confruntarea directă cu stările sale, ci îl susţine în dezvoltarea unei noi relaţii, de prietenie cu acestea. Deoarece abordarea dificultăţilor vieţii, inclusiv a provocărilor din relaţia părinte-copil, cu o inimă deschisă şi o minte limpede – mai exact, cu empatie şi luciditate – este procesul prin care putem atinge starea de alinare emoţională.

De când am descoperit această cale de împrietenire cu emoţiile, încerc să o parcurg cu intenţie atunci când observ că mă raportez la emoţie ca la un oaspete nepoftit, deşi în mod conştient ştiu că am nevoie să-mi extind perspectiva asupra situaţiei. Şi vă invit să cunoaşteţi idila romantică a relaţiei mele cu frică.

Este una dintre emoţiile care m-a însoţit de când m-am născut – ulterior am descoperit că la aceeaşi părere au ajuns şi oamenii de ştiinţă: *cu frica ne naştem* – şi mereu îmi dădea doar bătăi de cap. În copilărie, apărea atunci când urma să dorm singur, când mergeam la grădiniţă sau când trebuia să plec într-un loc străin, să fac un lucru nou ori să vorbesc în public. Era prezentă în interiorul meu şi, ca lava unui vulcan, simţeam că-mi invadează tot universul, iar eu mă rigidizam automat, devenind o „stană de piatră" (expresie utilizată de bunica atunci când, efectiv, îngheţam de teamă). Anii au trecut şi numele meu

Fricosul era. Pe măsură ce creşteam, încercam să ascund cât mai mult frica, de ruşine să nu o vadă cei din jur – colegii, prietenii, profesorii, rudele, cunoscuţii. Dar în mod cert aceasta mereu ieşea la suprafaţă, iar eu eram abordat cu „minunatele" replici de genul: „De ce îţi este frică? Pari speriat! Nu trebuie să-ţi fie frică". Iar în acele momente tot ceea ce simţeam era o distanţă crescătoare între mine şi restul lumii. Aveam impresia că sunt E.T. – extraterestrul, personajul ciudat şi diferit de toţi ceilalţi. Încetul cu încetul, până în adolescenţă am ajuns să urăsc frica şi, totodată, o parte din mine – acea parte care era dezgustător de sensibilă, adică o pacoste pentru mine. Iar ca manifestare a *aversiunii*, am ajuns să evit tot mai mult contactele sociale. Dacă pe stradă zăream o persoană cunoscută, traversam cu viteza lumii luând-o în altă direcţie, pentru a mă asigura că nu trebuie să interacţionez cu persoana respectivă. În pauzele de la şcoală, rămâneam ţintuit în bancă şi, dacă în timpul orei nu ştiam răspunsul la o întrebare, citeai pe faţa mea o expresie tâmpă, un rânjet larg şi extrem de jenat, ceea ce-mi creştea şi mai mult teama de penibil. Atât de mult, încât nici în prezent nu-mi este confortabil să mă uit la show-uri de genul „Românii au talent", deoarece cu fiecare moment de expunere, inconştientă, a unor participanţi ajung să trăiesc (şi) eu jena şi umilinţa.

Ajuns la facultate, am învăţat despre tulburarea numită anxietate – o „boală" mintală în care emoţia principală este frica. Posesorul tulburării ajunge să facă orice de dragul de a o evita, convins că nu va supravieţui în urma confruntării cu aceasta. Sincer, o asemenea descoperire m-a ajutat şi nu m-a ajutat… Găsisem o explicaţie, dar îmi crescuse şi panica la ideea că sunt *bolnav mintal*. Totuşi, curios din fire sau mai degrabă dornic să aflu mai multe despre această anxietate pentru a şti cum să o maschez mai bine, am început să mănânc ca untul pe pâine materialele legate de acest subiect – care erau scrise ca şi când ar fi fost vorba despre mine. Şi toate, fără nicio excepţie, recomandau ca tehnică de vindecare

expunerea sau confruntarea cu factorul fobogen (acel ceva care-ţi activează frica). Astfel, ca atunci când medicul îţi spune că nu ai de ce să-ţi faci griji, m-am expus şi frica a crescut şi mai mult în intensitate. Atât de tare, încât la prima expunere serioasă în faţa unui public de vază, după primele trei vorbe sângele a început să-mi ţâşnească pe nas şi urechile să-mi ţiuie ca locomotiva unui marfar aflat în trecere prin satul de vacanţă. După ce s-a încheiat prezentarea, mi-am jurat să nu mai fac niciodată o astfel de imprudenţă. *Cine naiba m-a pus să urmez prostiile din cărţi*? *Ce-a fost în capul meu*? *Cum să fii atât de naiv, încât să crezi că va funcţiona şi în cazul tău*? erau gândurile cu care-mi biciuiam sufletul, încercând să mă ascund cât mai repede în colţul meu izolat şi confortabil, în care plăteam cu vârf şi îndesat pentru fapta mea necugetată.

Timpul a trecut, furtuna mentală s-a mai domolit, dar *intuiţia* (care, conform unui şaman pe care l-am întâlnit de curând, este cea mai valoroasă resursă a mea) nu-mi dădea pace. Îmi şoptea să mai caut, să văd *ce este cu această frică*. Astfel, am dat peste teoriile centrate pe acceptarea de sine, ideile umaniste şi conceptul de *mindfulness* – care spun în cor că cel mai bine poţi lupta cu un inamic dacă-l transformi din adversar în aliat. Am ajuns astfel *să-mi îndrept curiozitatea spre emoţia numită frică*, să o văd cu alţi ochi şi să nu mai fug de ea – pentru că ea va veni oricum după mine (este ca ruşinea, te prinde din urmă de fiecare dată) –, să-i grăiesc când mă cuprinde, să-i spun pe nume şi să-i mulţumesc că este acolo şi apoi cu respect să-i declar că, în ciuda faptului că este prezentă, am să fac ceea ce mi-am propus. Şi exact aşa cum spune şi dr. Germer, *toleranţa* mea a început să se dezvolte, deci nu mă mai panicam când apărea acea senzaţie în corpul meu, deoarece ştiam ce şi cine este. Era frica mea cea de toate zilele, cu care m-am născut şi care voia să mă apere; şi îşi făcea atât de bine treaba, încât mă proteja chiar şi atunci când nu era cazul. Dar ce să-i faci, asta e menirea ei, acesta e jobul ei şi ştiu că nu te poţi împotrivi orânduielilor Naturii – tot ceea ce poţi face este să le accepţi şi *să le*

permiţi să existe. Ajungem, după o vreme, să învăţăm că putem convieţui cu aceste temeri. În prezent, ştiu că nu voi scăpa niciodată de frică, ea face parte din Gáspár şi am grijă să-i fac loc lângă mine atunci când îi simt prezenţa. La prima conferinţă din seria de evenimente „Puterea relaţiilor: călătoria de la vină către vulnerabilitate şi vindecare”, pe care am susţinut-o în tandem cu Otilia Mantelers, am avut în sală un număr de peste 350 de participanţi, iar noi ne-am asumat rolul de a vorbi despre vulnerabilităţile noastre – frica a fost acolo, dar de această dată nu m-a mai sabotat, ci a sărbătorit alături de mine succesul unui eveniment reuşit şi plin de emoţii.

Acelaşi parcurs dulce-amărui l-am avut şi cu ruşinea, invidia şi acum îl am cu furia. Cu tristeţea, nu a fost necesar, deoarece suntem într-o relaţie funcţională de multă vreme. Iar pe tine, cel care ai citit povestea mea, te rog să-mi promiţi că vei încerca să te uiţi la emoţiile tale cu blândeţe, să le spui pe nume, să le primeşti în casa sufletului tău şi să înlocuieşti concepţia „nu trebuie să simt” cu „ce bine că simt, asta înseamnă că încă sunt viu”. Deoarece astfel poţi integra părţi esenţiale din tine şi, fără să mai lupţi împotriva ta, vei ajunge să depăşeşti mai uşor furtunile vieţii – care vin şi trec, dar important este să ştim că nu sunt mai puternice decât noi. Astfel vei putea să accepţi un cuvânt crud rostit de către copilul sau partenerul tău, fără să faci din asta o criză naţională. Fără să îţi perpetuezi convingerea că, dacă simţi frică, furie, tristeţe în interacţiunea cu copilul, înseamnă că nu este de bine. Ba este, şi este chiar sănătos, pentru că relaţiile, la fel ca emoţiile, sunt vii şi schimbătoare, exact aşa cum suntem şi noi. Iar atunci când nu vei mai simţi asemenea emoţii, este momentul să te îngrijorezi, deoarece înseamnă că o parte importantă din tine s-a pierdut şi odată cu aceasta încetul cu încetul te vei pierde şi tu.

Emoţiile au nevoie să fie puse în cuvinte, să fie exprimate, să fie trăite şi preţuite – exact aşa cum are nevoi fiecare vietate – pentru că ele sunt muzica pe care noi dansăm în viaţă. Iar responsabilitatea noastră este să

învăţăm paşii potriviţi pentru fiecare muzică, nu să ne îmbufnăm şi cu îndârjire să schimbăm ritmurile muzicale. Un dansator devine bun şi excelează nu pentru că îşi găseşte muzica perfectă, ci pentru că îndrăzneşte să înveţe noi paşi de dans pentru fiecare gen muzical. Aşadar, acceptă să fii dansatorul principal pe scena vieţii tale, practică paşii de dans compatibili cu fiecare piesă cântată de viaţă şi opreşte-te din a lupta împotriva firii, împotriva umanului din tine şi, astfel, împotriva lui Dumnezeu.

CAPITOLUL 3

Beneficiile dovedite ale unei vieţi trăite la timpul prezent

Dacă vei încerca să-ţi îmblânzeşti mintea, aceasta se va revolta, dar mai apoi se va calma, iar atunci vei descoperi că poţi auzi lucruri mult mai subtile – intuiţia va înflori, vei începe să vezi lucrurile mult mai clar şi vei trăi în prezent. Vei vedea mult mai multe decât până atunci. Este o disciplină, trebuie doar să o exersezi.

Steve Jobs

Totul se poate schimba în momentul prezent

Pentru mine, 2015 a fost anul în care am călătorit în diferite colţuri ale ţării pentru a le vorbi multor părinţi despre *mindfulness* – sau, aşa cum îmi place mie să-i spun, „esenţa cultivării relaţiilor de iubire faţă de sine şi ceilalţi”. Adesea citeam confuzia pe feţele participanţilor atunci când pronunţam acest cuvânt străin, care sună ca o altă născocire americănească. Însă mindfulness este un concept vechi de când lumea şi pământul, iar în ultimii ani a fost readus în centrul atenţiei atât de către oamenii de ştiinţă din medicină şi sănătate mintală, cât şi de practicienii psihoterapiei, deoarece experţii din ambele categorii au constatat beneficiile majore ale acestei practici în viaţa de zi cu zi. De aceea, a vorbi despre mindfulness este ca şi cum ai prezenta un vin vechi ambalat într-o sticlă nouă şi interesantă pentru mintea noastră însetată mereu de ceva mai bun, mai nou şi mai valoros.

Făcând o scurtă cercetare – aşa cum fac de obicei

atunci când mă pregătesc pentru câte un curs, chiar dacă l-am mai susţinut şi în trecut – am observat că inclusiv în peisajul nostru mioritic tot mai multă lume vorbeşte despre mindfulness. De la lideri de opinie şi experţi în comunicarea cu publicul, până la terapeuţi, antrenori specializaţi în stil de viaţă şi experţi în parenting, toată „lumea bună" vorbeşte despre importanţa stării de prezenţă conştientă. Fapt care la o primă analiză ne poate exaspera. Însă dincolo de aspectul de suprafaţă sau intenţia unora de a stoarce bani dintr-un concept cu mult potenţial, aşa cum a fost şi în cazul ascensiunii ideii de parenting în România, realitatea socială ne arată că ceea ce ne lipseşte nouă românilor este *capacitatea de a fi mai prezenţi în propria viaţă* şi de a o trăi ca şi cum aceasta ar conta cu adevărat. De a acorda fiecărei clipe respectul cuvenit, fără a risipi inutil această resursă care, după o vreme, generează cea mai aprigă dorinţă – aceea de a beneficia de mai mult timp.

Timpul este un dar preţios, iar folosirea acestuia cu sens şi bună intenţie este o mare comoară pentru omul secolului XXI, care încă de dimineaţă se trezeşte cu sentimentul că nu are suficient timp şi, dacă nu conştientizează starea pe care o trăieşte, ajunge să o care în spate pe-durata întregii zile. Iar seara, după ce s-a aşezat în pat, apare al doilea gând: „Nu am făcut nici azi suficientă treabă". Adevărul este că, în fapt, cu toţii avem suficient timp, sau cel puţin atât cât ne este considerat necesar de către Divinitate, dar marea problemă este că nu-l folosim într-un mod înţelept. Cei mai mulţi dintre noi încearcă să facă mai multe lucruri în acelaşi timp şi, mânaţi de iluzia *multitaskingului*, ajung într-un final să realizeze că niciunul dintre rezultate nu este satisfăcător. Sau, aşa cum mi s-a întâmplat mie de nenumărate ori, constatăm că fericirea a bătut la uşa noastră, dar eram mult prea ocupaţi să ne ascundem trecutul sau să evităm confruntarea cu viitorul, motiv pentru care nimeni nu i-a permis intrarea la momentul prezent.

Această zbatere obsesivă în trecut sau viitor, fără un

sens sau o intenţie bine definită, poate fi o capcană psihologică în care cădem adesea şi care reprezintă drumul către tulburările de anxietate şi depresie, abuzul de substanţe şi tulburările de agresivitate sau de comportament alimentar. Jon Kabat-Zinn, directorul executiv al Centrului pentru Mindfulness în Medicină din cadrul Universităţii din Massachusetts, SUA, spune că un moment de prezenţă conştientă ne poate transforma întreaga viaţă şi perspectivă asupra lumii. Şi cu siguranţă aşa şi este, acesta poate fi un minut de care să ne reamintim cu drag sau poate reprezenta momentul dureros care, după o analiză personală, ar putea deveni începutul trezirii noastre spirituale, aşa cum a fost şi în cazul meu.

Am crescut într-un orăşel de provincie din nordul ţării, fiind primul născut într-o familie cu doi copii. Atât mama, cât şi tata au fost crescuţi la ţară, provenind din medii în care exprimarea emoţională era bine camuflată sau cel mai adesea reprimată. Motiv pentru care părinţii mei au perpetuat la rândul lor acelaşi model de interacţiune cu noi, copiii – deoarece este extrem de dificil să le oferi copiilor tăi ceea ce tu nu ai primit în copilărie. Mama, o femeie harnică şi conştiincioasă, a avut mereu grijă să mergem la şcoală şi a depus efort fizic, cât de mult a putut, pentru a se zbate cu dificultăţile vieţii, care de la o vreme păreau să nu se mai oprească. Din lipsa unor strategii sănătoase de autoreglare emoţională, a avut mai multe episoade de anxietate şi depresie, care în 2006 au culminat cu un diagnostic de cancer de col uterin. Tata, un bărbat inteligent şi cu o mare bogăţie emoţională, s-a confruntat mereu cu o uriaşă neîncredere în sine, aşadar momentele de haos emoţional şi tensiune psihologică le stingea cu câte un pahar de alcool. Iar pe măsură ce provocările creşteau şi disconfortul emoţional era tot mai supărător, acelaşi trend ascendent îl urma şi consumul de alcool.

Astfel, până în 2000, anul în care tata s-a prăpădit, ajunsesem să-l văd doar ca pe un simplu alcoolic – de altfel, cred că alcoolismul funcţionează ca o strategie

lungă şi sigură de sinucidere. Nu mai era tata, nu mai era modelul de bărbat de care aveam atât de multă nevoie pentru a-mi cultiva energia masculină. Mai mult decât atât, deoarece consumul de alcool nu era văzut, în familia noastră, drept simptom al problemelor vieţii, ci mai degrabă cauza acestora, cu timpul m-am transformat în apărătorul mamei şi inamicul declarat al tatălui. Era trecut de începutul lunii martie, când într-o zi, grăbit să ajung la muncă, l-am zărit pe tata în curte, neras şi aşezat pe treptele casei din vecini. Avea ochii sticloşi, indiciu care-mi confirma imediat că nu avea să treacă ziua fără porţia obişnuită de altool şi deja obişnuita ceartă de seară, care încetul cu încetul devenise parte din rutina vieţii noastre de familie. În ăcel moment, fiind pe modul de pilot automat şi punând toate aceste lucruri cap la cap, frica şi furia au pus stăpânire asupra fiinţei mele. Şi mai fioros, dispreţuitor şi critic ca alte daţi, am început să-i spun verde-n faţă tot ceea ce niciun părinte nu şi-ar dori vreodată să audă. În timp ce scoteam flăcări pe gură, preţ de câteva milisecunde atenţia mea s-a oprit (acesta a fost momentul de prezenţă conştientă) la privirea tatălui meu… care părea mai necăjit şi abătut ca oricând. Am trecut cu ignoranţă peste acel moment de luciditate, fiind prins în capcana mecanismelor mele de apărare.

Au urmat apoi câteva zile în care tata a lipsit de acasă; era plecat la mama lui, la ţară. Dar imaginea tristă a tatălui meu nu mi-o puteam şterge din cap şi refuzam să mă gândesc la motivul pentru care aceasta rămăsese clar întipărită pe retina minţii mele. Acum nici nu mă surprinde prea tare, aveam cu puţin peste 18 ani şi credeam că nu am nevoie de nimeni şi nimic pentru a-mi analiza existenţa. A urmat apoi una dintre cele mai ciudate perioade din viaţa mea. Într-una dintre dimineţile în care eram deja la locul meu de muncă, am fost anunţat sunt căutat de cineva. Ieşind pe hol şi îndreptându-mă către partea de la intrare, am zărit figurile a doi dintre vecinii bunicii mele de la ţară. Moment în care frica a pus din nou stăpânire asupra mea şi, într-o fracţiune de secundă, a apărut

intuiţia care-mi prevestea că „prezenţa lor aici nu este de bine”. Cred că ştiţi şi voi la ce mă refer: acele situaţii, întâlnite în viaţă, în care ceva rău s-a produs şi, fără să vi se fi comunicat direct, mesajul deja a ajuns la voi prin canalele ascunse ale inconştientului colectiv.

Primul lor mesaj a fost de avertizare: „Ceva s-a întâmplat cu tatăl tău, aşa că a ajuns în spital”.

Dar ceva din mine îmi spunea foarte clar că nu este doar atât. Iar după ce am repetat cu disperare pentru a treia oară: „Şi este bine?!…”…mi-au confirmat ceea ce oarecum ştiam deja: „A murit! A murit!”

Acestea erau cuvintele care se repetau zgomotos în mintea mea, fiind acompaniate pe fundal de o voce critică, ce-mi repeta încet şi constant: „Deşteptule, i-ai spus tot ceea ce puteai, mai puţin că-l iubeşti!”

Da, momentul trezirii mele spirituale a început, cu adevărat, atunci când am realizat că probabil pot să fac orice în viaţa asta, sau aproape orice, dar ceea ce nu voi mai avea ocazia să fac este să-i spun tatălui meu că, dincolo de toate defectele şi slăbiciunile sale, în adâncul sufletului meu îl iubesc. Acum, după şaisprezece ani de la moartea tatălui meu, ştiu cât de important este ca un copil să audă că este iubit, dar la fel de important este să poată să-şi declare iubirea faţă de propriii părinţi. Lecţia cu care am rămas, după acel moment de luciditate ignorat, este că unele pierderi sunt ireversibile şi integrarea acestora în propria poveste de viaţă nu este uşoară, dar din fericire nici imposibilă. Cu toate acestea, indicat este să ne exprimăm aprecierea faţă de cei dragi zi de zi, chiar şi atunci când suntem supăraţi sau frustraţi, deoarece nimeni nu ştie cât durează călătoria numită viaţă, motiv pentru care tot ceea ce contează este momentul prezent.

Revenind la beneficiile prezenţei conştiente, numeroasele studii de specialitate ne-au dovedit în repetate rânduri că practicarea sistematică a acesteia are o influenţă majoră asupra sănătăţii noastre fizice şi psihologice „dar şi asupra mulţumirii şi fericirii personale. Însă tot dr. Kabat-Zinn, autorul multor cărţi pe tema

prezenţei conştiente, ne atrage atenţia asupra faptului că aceasta este mai cu seamă o *practică,* şi *nu doar o idee bună.* De aceea, cultivarea stării de mindfulness reprezintă un proces care evoluează în timp şi căruia îi resimţim beneficiile doar dacă îl transformăm într-un obicei. E bine ca starea de mindfulness să devină parte din viaţa noastră de zi cu zi – exact aşa cum ne hrănim trupul cu hrană, avem nevoie să-l hrănim şi cu prezenţă, atenţie şi conectare. Ne oferim astfel şansa de a primi un mare cadou de la viaţă: luciditatea necesară unor alegeri sănătoase şi libere. Iar pentru a ne bucura cu adevărat de viaţă şi a savura această călătorie minunată pe Pământ, nu avem nevoie de perfecţiune sau averi uriaşe; tot ceea ce ne este necesar constă în libertatea de a alege să trăim momentul prezent.

Exersarea practicilor de mindfulness ne afectează simţitor toate aspectele vieţii – gândirea, sănătatea fizică, starea de bine emoţională şi cea spirituală. Este maniera prin care ne îmblânzim mintea, iar aceasta ne curăţă şi vindecă spaţiul interior şi trupul. Tot mai multe cercetări şi studii clinice confirmă faptul că starea de prezenţă conştientă ne poate îmbunătăţi simţitor capacitatea de gestionare a emoţiilor, poate determina o mai bună funcţionare mentală şi cognitivă, dar poate cauza şi o eliminare a negativităţii psihice. Astfel, nu este surprinzător de ce un studiu realizat de Institutul Naţional de Sănătate din SUA a dovedit o scădere cu 23% a ratei mortalităţii în rândul persoanelor care practicau starea de prezenţă conştientă, o scădere cu 30% a numărului de decese cauzate de bolile cardiovasculare, dar şi o scădere semnificativă a cazurilor de decese survenite în urma îmbolnăvirilor de cancer.

De asemenea, în 2015 au mai fost publicate două studii, într-o renumită publicaţie americană (*International Journal of Behavioral Medicine*), care au confirmat faptul că oamenii care sunt mai prezenţi au risc mai scăzut vizavi de obezitate şi boli cardiovasculare. Veriga lipsă din această cercetare – dar şi din cele anterioare, făcute

asupra stării de prezenţă conştientă ca tratament pentru mâncatul compulsiv şi pentru pierderea în greutate – este răspunsul la întrebarea: cum anume afectează starea de prezenţă sănătatea şi obiceiurile legate de un stil de viaţă sănătos? Din fericire, răspunsul ştiinţific, pe care cârcotaşii l-au primit, a apărut într-o altă prestigioasă publicaţie (*Journal of Personality and Social Psychology*) şi ne confirmă că starea de mindfulness poate să facă mâncarea nesănătoasă să pară mai puţin atrăgătoare.

În cadrul celor două studii, cercetătorii au descoperit că participanţii înfometaţi erau atraşi cu precădere de mâncărurile nesănătoase. Acest efect a dispărut după ce participanţii la studiu au învăţat să practice prezenţa conştientă, adică abilitatea de a vedea gândurile şi emoţiile ca fiind ceva trecător – exact aşa cum sunt norii pe cer sau frunzele pe un pârâu de munte. Cel mai încurajator este că această descoperire a putut fi replicată şi în circumstanţe reale din viaţa de zi cu zi, iar participanţii cu adevărat prezenţi au ales o masă mult mai scăzută în conţinut energetic (calorii) şi mai multe salate, faţă de lotul celor non-prezenţi, care au preferat foitajele, brânzeturile procesate şi gogoşile.

Mindfulness – în acest caz, un simplu exerciţiu de 12 minute, care nu a presupus meditaţie – pare să ne permită să ne detaşăm de poftele problematice şi să ne facă să luăm decizii mai sănătoase. Cercetătorii au găsit o dinamică similară între prezenţa conştientă şi nevoia de a avea relaţii sexuale ocazionale şi testează ideea că această practică ar putea avea aplicare în multe alte domenii, acolo unde o mică distanţare de propriile nevoi şi fobii ne-ar putea ameliora comportamentul.

Ideea este că o viaţă trăită cu adevărat în momentul prezent poate duce la vindecare, ne poate întări sistemul imunitar, în plus poate determina şi o mai bună gestionare a stresului. Partea care pe mine, ca psihoterapeut relaţional, mă încântă cel mai mult este aceea că starea de prezenţă conştientă are un impact major şi asupra legăturilor interumane, deoarece ne dezvoltă atât

inteligenţa emoţională, cât şi maturitatea relaţională. Şi asta, deoarece starea de prezenţă conştientă practicată sistematic ne poate schimba structura fizică a creierului – care, datorită caracteristicii sale de neuroplasticitate, deţine capacitatea de a se modifica în funcţie de experienţele noastre de viaţă – şi astfel ajungem să ne schimbăm şi noi. De asemenea, tehnicile moderne de studiere a creierului, cum este rezonanţa magnetică funcţională, ne arată cum creierul uman se încarcă cu energie în timpul conectării conştiente la sine. E un aspect esenţial pentru orice părinte sau îngrijitor, fiindcă acea regiune a creierului care se energizează în timpul prezenţei conştiente, numită de neurologi „insulă", este direct implicată în procesul de conectare interpersonală şi în exprimarea empatiei relaţionale. Cu alte cuvinte, cultivarea stării de prezenţă conştientă este echivalentă cu efortul nostru asumat de a ne cultiva umanitatea.

Provocările nu vin singure

Soţii Myla şi Jon Kabat-Zinn, în cartea lor de parenting intitulată *Mindfulness pentru părinţi*, descriu valoarea lucidităţii şi a prezenţei conştiente ca fiind reprezentată de şansa de a vedea posibilităţile, beneficiile şi provocările parentajului dintr-o nouă perspectivă şi intenţionalitate. Nu doar ceea ce facem contează. Angajamentul nostru conştient în relaţia părinte-copil este, practic, cel mai important lucru pe care l-am fi putut face, atât pentru noi, cât şi pentru copiii noştri. Cred cu tărie în faptul că Universul ne scoate în cale provocările, pentru ca noi să găsim resursele şi strategiile creative de depăşire a acestora. Însă, deoarece luptăm împotriva provocărilor şi le respingem cu mesaje de genul „NUUU, nu vreau asta!" – când deja provocarea este acolo – ajungem să ne facem rău nouă înşine, deoarece nu putem respinge ceva ce există. Acest rău activează o durere fizică şi psihică, durere care asociată cu respingerea duce la suferinţă sigură. În timp ce durerea asociată cu recunoaşterea şi acceptarea duce la eliberare şi la dobândirea lucidităţii de care avem nevoie pentru a descoperi potenţialul din noi şi

din jurul nostru.

Parentingul prezent este centrat pe cultivarea relaţiei părintelui cu sine şi a conexiunii părinte-copil. Când suntem conştienţi – *mindful* – trăim cu adevărat în momentul prezent (acum şi aici). Suntem conştienţi de ceea ce gândim şi simţim, fiind de asemenea deschişi faţă de trăirile copiilor noştri. Această practică ne conduce spre marele deziderat al vieţii, acela de a respecta experienţa individuală a fiecărei persoane. Atunci când acceptăm deschis şi fără judecată critică persoana cu care interacţionăm (copilul), acesta primeşte cel mai mare dar din partea noastră: libertatea de a trăi conform sinelâi său.

Astfel, această abordare parentală cere ca părintele să acţioneze intenţionat, cu alte cuvinte să alegem un comportament ce are ca scop confortul emoţional al copilului şi care nu este lăsat la voia întâmplării sau a stării afective de moment. Nu mai este o surpriză pentru părinţi faptul că un copil simte imediat intenţia adultului şi se dezvoltă pozitiv atunci când este abordat în mod conştient. Iar manifestările problematice ale celui mic sunt un indicator al unui mediu relaţional instabil, ambivalent sau abuziv. Atunci când vorbesc despre abuz nu mă refer doar la actele de violenţă fizică extremă, ci la fiecare moment în care copilul are o nevoie emoţională sau relaţională, iar părintele se află în imposibilitatea de a-i răspunde, fiindcă este furat de starea mentală numită „pilot automat” sau prezenţă inconştientă. Starea de mindfulness are ca funcţie primordială recunoaşterea faptului că putem dobândi luciditate în gândire şi trăire în fiecare moment; important este să ne propunem această intenţie şi să o transformăm în practică.

Angajamentul pentru schimbare sau declaraţia de independenţă

Ceea ce vă propun nu este o abordare uşoară, deoarece parentajul prezent implică angajamentul pentru o asiduă muncă interioară, însă am încredere că efectele pozitive vor fi resimţite nu doar în prezent, ci şi la nivelul generaţiilor viitoare. Toate ideile şi informaţiile pe care le

putem extrage din această carte trebuie completate printr-o disciplină interioară, pe care fiecare părinte o poate cultiva în parte, în propriul laborator psihologic, cu plusul de creativitate şi contribuţie personală.

Îmi doresc să nu vă stric pofta de a citi mai departe, însă de pe acum vă spun că nu sunt genul de psiholog care crede în reţete şi pastile miraculoase. Chiar dacă nu exclud prezenţa magiei în vieţile noastre. Experienţa terapeutică mi-a arătat că adevăratele resurse se află în interiorul nostru, drept urmare ele trebuie descoperite în noi, şi nu în cărţile de parenting sau în familiile perfecte din filme şi reviste. Însă cred că cea mai frumoasă magie este conectarea cu noi înşine şi cu cei pe care-i iubim. Parcurgerea până la capăt a acestei lecturi vă poate stârni motivaţia şi încrederea de a începe această muncă interioară sau cel puţin de a vă pune câteva întrebări despre ce înseamnă cu adevărat o viaţă conştientă. Iar dacă, pe măsură ce citiţi, vă daţi seama cât de mare este diferenţa de viziune dintre noi, înseamnă că deja s-a făcut un prim pas către conştientizare. Şi dacă ajungeţi să descoperiţi şi asemănări, înseamnă că deja aţi făcut mai multe progrese decât majoritatea părinţilor din România.

Bătrânii înţelepţi ne spun că fiecare perioadă dificilă din viaţa noastră, sau mai exact fiecare situaţie de criză, o putem vedea, în proporţii egale, drept pericol sau oportunitate. Intenţia mea este aceea de a vă ajuta să descoperiţi oportunitatea, care vine cu marele potenţial de a ne deschide inima şi de a ne lumina mintea în momentul prezent. De fiecare dată când ajungem să înţelegem ceva despre copiii noştri, aflăm ceva şi despre noi şi copilul interior, iar această cunoaştere poate deveni un îndrumar personal în procesul de maturizare psihologică. Atunci când ne permitem curajul de a empatiza şi de a simţi compasiune pentru suferinţa unui copil, când vrem să înţelegem cu adevărat comportamentele rigide, iritante, exasperante pe care acesta le poate manifesta, fără a-l blama, critica sau judeca, atunci puterea relaţională se face văzută devenind vindecătoare pentru noi şi

susţinătoare pentru copilul nostru.

Ceea ce vă propun în continuare este să începem să vedem lumea din interior spre exterior – aşa cum se întâmplă în renumitul film *întors pe dos*. Folosindu-vă de farul călăuzitor al descoperirilor ştiinţifice, veţi ajunge la o mai profundă înţelegere de sine, pentru a putea clădi mai apoi relaţii parentale autentice, solide şi, în acelaşi timp, flexibile. Pentru această călătorie psihologică, aveţi nevoie de un angajament ferm faţă de procesul de schimbare, bazat pe autodisciplină şi seriozitate, care trebuie dublat de simţ ludic, bunătate şi compasiune. Atunci când mă refer la simţul ludic, ţin să fac diferenţa între o atitudine *copilăroasă* şi una *copilărească* – prima este descrierea pentru un adult care-şi acceptă şi practică inocenţa şi latura jovială, în timp ce a doua este specifică momentelor în care intrăm în regresie şi ne comportăm ca oamenii mari dar fără minte.

Bunătatea şi compasiunea sunt instrumentele-cheie ale unei relaţionări sănătoase, iar manifestarea lor trebuie să se îndrepte în primul rând spre noi înşine. Acestea sunt momentele în care cel mai adesea o minte împrietenită cu auto-blamarea dă startul hit-ului *Sigur*, *cum să nu*. *Iar acel bla bla cu iubirea de sine*. *Eşti patetic şi jenant*. Doar că aceste voci, dobândite în copilărie, nu au nimic de-a face cu esenţa noastră psihologică; sunt doar mecanisme defensive împotriva schimbării şi au funcţia de a bloca evoluţia noastră sufletească. Sunt gânduri de care mult timp ne-am ruşinat, reacţionând cât de cuminte s-a putut şi renunţând la orice fărâmă de schimbare, de dragul colţului nostru întunecos şi confortabil. *Acum* însă, a venit momentul revoluţiei noastre relaţionale – atunci când ne luăm angajamentul de a fi în fiecare zi suporterii noştri şi a ne apăra calitatea de oameni suficient de buni, luptând astfel pentru viitorul nostru şi al generaţiilor viitoare. Dându-ne acces liber la energia creatoare care se află în fiecare dintre noi şi care aşteaptă de multă vreme să fie valorificată printr-un simplu enunţ de genul: *De acum*, *îmi permit să fiu eu însumi*! Aceasta este o declaraţie de

intenţie adresată în primul rând nouă şi apoi universului şi celor din jur. Este declaraţia de independenţă pe care probabil că fiecare om o aşteaptă de-o viaţă întreagă. Însă fiecare dintre noi trebuie să fie iniţiatorul acestei declaraţii, mai ales dacă în copilărie mesajul îngrijitorilor tăi era *Fii aşa cum îţi zic eu*\ Cartea de faţă îţi reaminteşte de autoritatea TA interioară, iar ţie îţi revine sarcina de a-ţi permite să fii cu adevărat TU – ca om, ca partener, ca părinte, ca membru al comunităţii. Şi dacă eşti la fel ca mine, în fiecare dimineaţă vei avea nevoie să-ţi repeţi declaraţia de independenţă, deoarece niciodată nu ajunge să fie suficientă pentru o minte îmbibată cu neîndestulare şi un suflet ciuntit de critica şi dispreţul venite din partea celorlalţi.

Întorcându-mă puţin la experienţa mea din cabinet, îmi amintesc foarte clar de replicile mai multor părinţi, care sunau în felul următor: *Cu ce drept să mă iubesc pe mine*? *Responsabilitatea mea este să-mi iubesc copilul, el este pe primul loc şi abia apoi urmez eu*. Un gând foarte dezirabil social, mai ales într-o societate în care dezvoltarea psihologică a oamenilor nu este o prioritate. Însă vă mărturisesc cu toată sinceritatea că în calitate de copil mi-aş fi dorit enorm ca tata să se iubească mai mult pe sine şi să se respecte suficient de mult încât să nu se scufunde în degradarea psihologică ce i-a răpit sufletul. Discutând în cadrul terapiei cu mulţi pacienţi despre relaţiile dintre aceştia şi părinţii lor, adesea capătă contur aceeaşi idee: *Ce bine ra, dacă părinţii mei s-ar fi respectat mai mult pe sine*. Aşadar, dacă vreţi o schimbare în viaţa de familie şi în relaţia cu copilul sau copiii, punctul de start sunteţi voi.

Deoarece, aşa cum spune şi Mahatma Gandhi în citatul său celebru, „Fii tu însuţi schimbarea pe care vrei să o vezi în lume”, am putea reformula şi noi filosofia schimbării aplicată la nivelul familiilor din România: „Fii tu însuţi schimbarea pe care vrei să o vezi în familia ta”.

Ca formă de angajament pentru schimbare, multe orientări psihoterapeutice recomandă să semnezi un

contract, însă eu nu am văzut niciodată cu ochi buni utilitatea lor reală şi recunosc că evit să le folosesc şi în cabinet. Dar sunt mult mai deschis la a-ţi alege un obiect care să simbolizeze angajamentul tău. Îmi plac simbolurile şi le consider mult mai umane şi eficiente decât contractele, atunci când vine vorba despre munca noastră interioară. De exemplu, atunci când mi-am luat angajamentul de a trăi o viaţă personală cât mai conştientă, deoarece în cabinet îmi era mult mai uşor ca acasă, mi-am căutat timp de mai multe săptămâni o statuetă a lui Buddha. Şi să ştiţi că nu am găsit uşor una despre care să simt că se potriveşte cu angajamentul meu. Iar după ce am găsit-o, fiind convins că ea este „undeva" acolo şi mă aşteaptă, am ales să-i fac loc într-un colţ din sufragerie, un colţ pe care privirea mea îl scanează constant şi despre care ştiam că-mi va fi un *reminder* bun pentru a rămâne prezent şi aproape de declaraţia mea de independenţă. Sunt pacienţi cu care am lucrat şi care au preferat să-şi aleagă o bijuterie – brăţară, inel sau colier – dar şi persoane care şi-au făcut un tatuaj sau au fost atrase de o icoană sau de statueta unui sfânt. Important este ca fiecare să-şi găsească marca personală de exprimare a acestui angajament, care poate reprezenta una dintre cele mai importante alegeri din vieţile noastre.

Povestea este despre noi

Cu siguranţă, de-a lungul timpului aţi avut diferite momente de pseudointrospecţie, în care v-aţi adresat întrebarea: *Ce este în neregulă cu copilul ăsta*? Astfel de situaţii apar mai ales atunci când în interacţiunea cu copilul ajungem să descoperim părţi ascunse ale sinelui nostru, despre care nu aveam habar că există sau pe care adesea le-am condamnat la alţii, convinşi că nu se regăsesc şi în noi. Sunt acele episoade de viaţă în care avem reacţii emoţionale extrem de puternice, comportamente rigide sau impulsive, o serie de percepţii distorsionate sau senzaţii corporale dintre cele mai intense. Se întâmplă atunci când din *umbra* noastră – umbra este un concept preluat din psihologia jungiană şi defineşte trăsăturile

noastre renegate, ascunse, reprimate – o părticică orfană a sufletului nostru se zbate din toate puterile pentru a fi văzută, acceptată şi integrată.

Este evident că atunci când trecem prin asemenea momente, pe care eu le numesc jocurile inconştienţei, noi nu mai suntem adulţii responsabili de altă dată şi, aflaţi în mijlocul unei minunate regresii, ne manifestăm faţă de copiii noştri ca şi cum ar fi cei mai aprigi inamici ai lumii. Această atitudine favorizează replici de genul: „Uite ce-mi faci! Scoţi ce-i mai rău din mine! Mă înnebuneşti!” Doar că, la modul cel mai sincer, copilul din faţa noastră nu are nimic de-a face cu starea pe care o-trăim. Aceasta oglindeşte, în fapt, rănile noastre emoţionale care, prăfuite de trecerea anilor, ajung acum să fie zgân dărite, iar intensitatea lor este un indicator al suferinţei noastre.

Mai exact, este o abordare puerilă şi naivă aceea în care-l facem pe celălalt responsabil pentru starea noastră psihologică. Aceasta ne aparţine şi am ajuns la punctul în care nu mai poate fi ignorată. „Copilul interior” îşi cere drepturile şi trebuie să ne asumăm responsabilitatea faţă de acesta, fără să ne lăsăm conduşi de el şi fără să avem pretenţia că trebuie să fim respectaţi ca adulţi. Toate aceste seminţe au fost sădite în noi încă din copilărie, atunci când nevoile noastre de acceptare şi conectare nu au fost îndeplinite, iar acum se activează cu viteza luminii din memoria noastră emoţională. Despre această memorie este esenţial să deţineţi câteva noţiuni de bază, deoarece veţi căpăta răspunsurile la o serie de întrebări care încep cu „de ce”. Acest tip de memorie, numită şi *memorie implicită*, este bine să-l vedem ca pe un rezervor infinit la nivelul sistemului limbic – o regiune subcorticală a creierului, care este responsabilă pentru generarea emoţiilor, a reacţiilor comportamentale şi a percepţiilor noastre.

Dr. Daniel Siegel, expert în neurobiologie interpersonală, e de părere că memoria implicită reprezintă o formă timpurie de memorie preverbală, prezentă încă de la naştere şi activă pe întreaga durată a

vieţii. Când interacţionez cu părinţii, în cabinet sau la diferite ateliere ori conferinţe, le spun că în acest rezervor infinit sunt stocate toate experienţele noastre de viaţă şi, în funcţie de ce se întâmplă în exteriorul nostru, unele dintre ele se activează, comunicându-ne că încă nu au fost conştientizate, acceptate şi integrate. Chiar dacă, la prima vedere, acest proces pare extrem de simplu, în realitate nu este deloc uşor, deoarece întâlnirea cu anumite amintiri dureroase şi experienţe negative de viaţă este la început extrem de copleşitoare – şi, instinctiv, alegem să ne protejăm, refuzând să le punem în cuvinte şi încercând să uităm cât mai mult răul care ni s-a întâmplat. Doar că Natura, Universul, Dumnezeu – depinde de forţa superioară în care am ales să credem – are ca intenţie finală vindecarea noastră interioară şi reîntregirea sufletească, cu ajutorul conexiunilor interumane. De aceea ne scoate în cale multe posibilităţi de creştere şi vindecare. Lecţii de viaţă care nu dispar dacă sunt ignorate, ci doar ajung să ne frustreze tot mai tare, până când „ne trezim” şi ne asumăm efortul psihologic de a le învăţa. Iar atunci când vine vorba despre creştere şi vindecare, acest proces este posibil doar într-o relaţie cu nivel crescut de intimitate, aşa cum este conexiunea parentală sau cea maritală.

Doar că între cele două tipuri de relaţionare există o diferenţă colosală. În relaţia de cuplu ne putem permite să cerem, să ne exprimăm nevoile şi să avem uneori aşteptări – să verbalizăm ce ne-a lipsit în pruncie, să sperăm că celălalt va auzi cuvintele noastre şi va face tot posibilul pentru a ne îndeplini nevoia, ajungând astfel mai repede la vindecare. Însă, relaţia cu copilul înseamnă dăruire, aici nu suntem îndreptăţiţi să căpătăm, să ne răsfăţăm, ci doar să evoluăm. În maniera în care, dacă ştiu că mi-a lipsit aprecierea din partea părinţilor, am nevoie să fac ceva pentru a nu-mi frustra copilul în acelaşi fel. Este esenţial să învăţ limbajul aprecierii şi să-l utilizez în cel puţin două direcţii: faţă de mine şi faţă de copil. Numai că şi aici poate apărea o capcană: pot ajunge să-i ofer copilului

apreciere şi pe mine să mă neglijez – că doar asta am învăţat şi asta perpetuez de tpulţi ani –, însă riscul de epuizare prematură sau şanfaj emoţional este foarte mare. Atunci când îţi dau (ne) condiţionat, dar în secret, consider că astfel sunt îndreptăţit să şi primesc – ceea ce este o altă formă de contaminare relaţională. Totuşi, potrivit ar fi să îndrăznim să ne cultivăm aprecierea şi preţuirea de sine, şi din roadele acestora să ne susţinem şi sprijinim copiii.

De exemplu, atunci când copilul se implică într-un comportament despre care mintea ne spune că „este nepotrivit”, ca formă de răspuns căutăm să aducem din memoria de lungă durată diferite strategii de rezolvare a situaţiei, asimilate în trecut. Iar dacă în copilăria proprie, într-o situaţie asemănătoare, manifestarea adulţilor importanţi pentru noi a fost de respingere sau pedeapsă, în mod automat vom reacţiona în acelaşi fel dacă nu conştientizăm nevoia de schimbare. Deoarece este extrem de greu să le oferim copiilor noştri ceea ce noi nu am primit în copilărie. Avem nevoie să ne conştientizăm nevoile, să le validăm, să le satisfacem şi abia apoi să căutăm să satisfacem nevoile copilului. Altfel riscăm să rămânem în capcana parentajului inconştient, în care proiectăm nevoile noastre asupra copilului şi ne hrănim cu energia celui mic. Sau, şi mai rău, îi oferim libertatea pe care noi nu am avut-o, iar acest drept al copilului ne frustrează atât de tare în plan psihologic, încât devenim nemulţumiţi faţă de copil şi-l judecăm spunându-i că nu ştie ce să facă cu libertatea, că nu o apreciază – aşteptând inconştient să procedeze cum am fi făcut sau am face noi, doar că nu ne permitem. Este exact ca în citatul regretatei Maya Angelou: „Nu mă încred în oamenii care nu se iubesc pe sine, dar care-mi spun «te iubesc!»”, care se potriveşte de minune cu zicala: „Fii precaut, atunci când un om dezbrăcat îţi oferă o cămaşă”. Iar experienţa de viaţă îmi confirmă că în noi toţi există această doză de precauţie, ceea ce înseamnă că există inclusiv în copiii noştri, aşadar iubirea prefăcută a celorlalţi mintea o resimte ca dezgust.

Îmi amintesc de nenumărate relaţii de prietenie şi

legături profesionale care s-au încheiat sau au expirat deoarece de grija şi atenţia celorlalţi (prieteni sau colegi) beneficiam doar atâta vreme cât îmi asumam rolul de băiat cuminte. Imediat ce deveneam puţin mai autentic, toate aceste privilegii se evaporau, fiind acuzat de lipsă de loialitate şi nesimţire. Asemenea relaţii nu au cum să supravieţuiască alături de omul care vrea să-şi cultive autenticitatea şi curajul, deoarece sunt construite doar pe falsitate şi se bazează pe piloanele firave ale dăruirii condiţionate. Te apreciez şi valorizez pentru că am nevoie de tine, iar dacă nu-mi mai îndeplineşti nevoile secrete eşti rău, viclean şi nerecunoscător. Mi-a fost tare greu să scriu povestea de final a acestor relaţii, însă am ajuns la concluzia că nu am altă soluţie: renunţ la mine sau la celălalt. Dar, din fericire, pe atunci deja ştiam că *sunt cea mai importantă persoană din viaţa mea*.

Revenind acum la relaţia părinte-copil, acelaşi mecanism regresiv este valabil şi în situaţiile în care copilul are faţă de tine un comportament similar cu cel al părinţilor în copilăria ta: dacă te respinge, te etichetează, te ignoră sau dintr-un anumit motiv nu poate să-ţi ofere atenţie şi dacă aceste manifestări ţi-au creat în trecut multă suferinţă, acum foarte probabil vei retrăi toată acea stare, fără a putea să vezi limpede prezentul. Creierul emoţional nu face diferenţa între trecut şi prezent, între „atunci şi acum", între copilul din faţa ta şi părintele de odinioară – pentru el, ambele comportamente sunt hn semnal de ameninţare şi" pericol, iar reacţia este aceeaşi: de încărcare automată a armelor psihologice, lucru necesar pentru supravieţuire.

Astfel, informaţiile despre comportamentul copilului ajung să fie procesate într-o regiune a creierului nostru care ocoleşte canalele atenţiei conştiente, ceea ce înseamnă şi că nu realizăm pe moment faptul că *suntem ghidaţi de trecut* – aşa cum spun Daniel Siegel şi Mary Hartzell, autorii uneia dintre cele mai revoluţionare cărţi de parenting scrisă vreodată, *Parentaj sensibil şi inteligent*. Fără o autoanaliză asumată şi susţinută,

situaţiile în care ne simţim vulnerabili şi neputincioşi în interacţiunea cu copiii pot deveni serioase blocaje relaţionale. În care fie ne forţăm copiii să se comporte mai matur decât e firesc, fie îi rănim emoţional în exact aceleaşi moduri în care şi noi am fost răniţi de generaţiile anterioare. Iar transformarea benefică poate surveni abia în urma procesării conştiente a amintirilor implicite, care încetul cu încetul încep să devină parte integrată a unei poveşti de viaţă.

În concluzie, este important să avem în vedere dificultatea noastră de a rămâne prezenţi alături de suferinţa copilului, atunci când amintirea emoţională a unor experienţe dureroase sau suferinţe nevindecate ne copleşeşte şi suntem furaţi de trecut, în momentul prezent rămânând doar corpul nostru fizic. Iar atunci când rănile noastre sufleteşti încă mai au un impact atât de mare, acesta este un indicator al faptului că nu suntem autorii propriei poveşti de viaţă.

O alternativă sănătoasă şi integratoare este reprezentată de angajamentul faţă de o viaţă de familie conştientă, în care în funcţie de ceea ce se petrece în exterior ne activăm curiozitatea şi blândeţea atât faţă de universul nostru interior, cât şi faţă de sentimentele copilului. Apoi, ghidaţi de intenţia supremă de a nu face rău, alegem să răspundem în aşa fel încât iubirea noastră să se facă vizibilă şi simţită.

În momentele dificile, atunci când ai nevoie de o trusă emoţională de prim ajutor, reaminteşte-ţi:

să te opreşti;

să respiri abdominal;

să te apropii şi să priveşti cu atenţie ceea ce se prezintă în faţa ochilor tăi;

Iar mai apoi să răspunzi într-o manieră conştientă şi neautomată, deoarece conştientizarea creează posibilitatea alegerii.

După ce am înţeles acest lucru, tot ce ne mai rămâne de făcut este să practicăm zi de zi starea de mindfulness sau luciditatea, care ne restituie astfel autoritatea

interioară asupra a ceea ce înseamnă propria poveste de viaţă. Practicând sistematic această nouă formă de raportare la situaţiile dificile, după o perioadă de câteva luni vom putea fi şi psihologic prezenţi în relaţia cu copilul, nu doar fizic, cum se întâmpla de cele mai multe ori în trecut. Deoarece, aşa cum am mai menţionat, datorită neuroplasticităţii, creierul are capacitatea de a dezvolta noi automatisme – doar că de această dată unele sănătoase şi non-distructive –, iar regula de aur este că, la nivelul creierului, ceea ce practicăm ajunge să aibă un efect tot mai puternic.

Prima ciornă nu este niciodată cea adevărată, dacă e mâncată de molii

Ridică-te din propria ta cenuşă, mai puţernic ca oricând este cel mai recent titlu publicat de Brerie Brown, autoare care mi-a revoluţionat raportarea la sine, prin ideile ei clare şi uşor de digerat cognitiv. În această carte, pe care în 2015 am avut onoarea de a o aduce în atenţia publicului din România alături de Otilia Mantelers, dr. Brown prezintă, în stilu-i cald şi persuasiv, un proces de reinventare personală care ne poate ajuta să ieşim mai uşor din negura unei vieţi inconştiente şi să trăim la timpul prezent. *Recunoaşterea*, *analiza* şi *revoluţia* sunt cele trei vârfuri pe care le avem de escaladat pentru a ajunge la sinele nostru real şi autentic – mai exact pentru a ne apropia mai mult de cine suntem noi cu adevărat, *de cel care este părintele copilului nostru*. Pentru a înţelege mai bine procesul, haideţi să luăm un exemplu din cazuistica mea terapeutică.

Estera este soţie şi mamă a doi copii minunaţi, care la fel ca toţi copiii din această lume au zilele lor bune şi alte mai puţin bune, care uneori sunt văzuţi ca nişte îngeraşi şi alteori, prin comportamentele lor, ajung să stoarcă energia din mama lor şi s-o aducă la disperare. Ea, de altfel, este o femeie blândă şi prietenoasă, dar cu o nemulţumire profundă faţă de sine. Vă puteţi imagina că în zilele bune armonia şi echilibrul descriu viaţa ei de familie, însă în zilele înnorate toate „moliile” psihologice ale

Esterei ies din umbra întunericului şi îi sabotează existenţa cum ştiu ele mai bine. Numesc molii interioare sau psihologice acele gânduri automate sau urme emoţionale pe care le-am dobândit cândva în trecutul nostru şi care, deoarece nu au fost procesate, ajung să iasă la iveală în cele mai neaşteptate momente. Aceste molii îşi fac prezenţa când avem o zi proastă sau când ne trezim cu faţa la cearşaf, atunci când din diferite cauze nu suntem cu adevărat echilibraţi şi, la cea mai mică provocare, structura noastră psihică pare să se dezasambleze.

Estera are convingerea că nu este nicio femeie inteligentă şi nicio mamă bună, că nu le oferă suficient de multe copiilor şi că din cauza acestor minusuri, cândva, va avea mult de suferit. Aceste convingeri limitative sunt exact moliile despre care vă vorbeam, care s-au născut cândva în copilăria Esterei şi de care fuge mâncând pământul, doar că uneori acestea vin atât de repede încât, luată prin surprindere, nu mai găseşte energie şi timp să se adăpostească. Aşa s-a întâmplat şi în ziua în care Matei, băiatul ei de 4 ani, ajuns acasă de la grădiniţă – fără nicio avertizare prealabilă – îi trânteşte mamei următoarea replică: „Eşti o proastă”. Moment în care creierul emoţional al Esterei se activează automat, scoate din bagajul amintirilor de lungă durată semnificaţia acestui cuvânt, îi asociază valenţa de „pericol” şi, cât ai zice „peşte”, mintea acesteia a scris o primă ciornă de interpretare a realităţii. Care suna în felul următor: *Proastă*, *proastă*, *proastă*. *Asta înseamnă că nu sunt o mamă bună*. *Că Matei nu mă mai iubeşte*, *deoarece ştie că nu sunt o mamă bună*. *Iar asta i-a băgat în cap bunica lui*. Şi până să se dezmeticească, îi şi ieşise pe gură replica: „Tu eşti un prost şi un nesimţit”. Cuvinte la auzul cărora Matei a început să plângă şi să fugă spre camera lui. Comportament ce a fost interpretat şi mai ameninţător de mintea Esterei, care a mai adăugat la ciorna ei mentală şi următorul enunţ: *Da*, *se întâmplă*! *De ce-ţi era teamă nu ai scăpat*. Şi Estera îmi povestea, în cabinet, cum simţea că-i fuge pământul de sub picioare şi o durere de

nesuportat se aşterne peste fiinţa ei v Desigur că, în momentul în care-mi relata situaţia, pacienta mea deja îşi revenise şi putea să privească mai detaşât toată întâmplarea petrecută cu fiul ei.

Mintea Esterei, bântuită de moliile unui trecut neaerisit, s-a grăbit să scrie în momentul de criză o primă ciornă asupra realităţii, exact aşa cum face mintea fiecăruia dintre noi atunci când are nevoie să interpreteze sau să găsească sensul unei situaţii. Doar că, aşa cum ne arată şi cercetările realizate de Brene Brown, această primă ciornă este plină de fabulaţii şi teorii conspiraţioniste, e o poveste inventată la foc automat, în baza unor experienţe sau detalii din trecut. Mintea noastră se dovedeşte atât de dibace în scrierea acestor ciorne, deoarece găsirea de semnificaţii este o regulă a codului nostru genetic, care cere ca noi să compunem cât mai repede o poveste familiară şi credibilă. Iar mintea Esterei exact asta a făcut – din datele foarte puţine de care dispunea, a scris o poveste cu sens, care în fapt era o primă ciornă, neadevărată şi mâncată de molii.

În timpul şedinţei noastre, pe baza procesului de transformare propus de Brene Brown, am început să rescriem ciorna cu privire la cele întâmplate – încercând astfel să ne apropiem tot mai mult de adevărul din spatele poveştii. Acest lucru ar fi fost aproape imposibil, dacă Estera s-ar fi încăpăţânat să-mi spună că aici problema a fost comportamentul lui Matei, astfel încercând inconştient să evite confruntarea cu adevărul ei. Pentru a scrie o ciornă adevărată, avem nevoie să ne asumăm povestea şi rolul nostru în înţelegerea şi scrierea ei. Adică, să ne *recunoaştem* contribuţia proprie. Iar Estera, din fericire, era dispusă să-şi recunoască propriile emoţii, dând dovadă de foarte mult curaj şi de forţă – ca majoritatea oamenilor care aleg să vină la terapie sau să se descopere cu ajutorul cărţilor de dezvoltare personală. Mai exact, ea şi-a asumat frica şi îngrijorarea că nu este suficient de bună, acelea care la auzul etichetei „proastă” au creat haos şi teroare în universul ei interior, ceea ce a condus-o la o cădere

simbolizată prin replica dată fiului ei. Şi spun că era o cădere deoarece, din mărturisirile Esterei, a reieşit că după incident s-a confruntat cu una dintre cele mai serioase furtuni de vinovăţie şi ruşine: „Era ca şi cum i-aş fi dat o mamă de bătaie lui Matei”.

În mod evident, recunoaşterea nu este suficientă pentru procesul de conştientizare. Avem nevoie şi de *analiza* situaţiei. Dimensiune ce reprezintă asumarea propriu-zisă. Iar în cazul ei, Estera avea de analizat relaţia cu frica şi de scormonit în trecut pentru a-i înţelege tiparul de acţiune. Apoi avea de pus cap la cap legătura dintre emoţie, gânduri şi comportamente – ceea ce reprezenta trecerea de la prima ciornă nereuşită şi mâncată de molii la o înţelegere mai completă şi profundă. Analiza este partea cea mai dificilă în orice proces terapeutic, deoarece implică întâlnirea cu moliile şi o nouă deschidere a rănilor sufleteşti. Însă, din păcate, fără această etapă vindecarea nu este posibilă; avem nevoie să redeschidem rana pentru a o curăţa, pentru a da o interpretare corectă trecutului nostru şi a-i găsi rostul şi locul în povestea vieţii, pe care avem tot dreptul să o scriem. Ne câştigăm astfel şi dreptul la o viaţă conştientă, eliberată de moliile şi umbrele întunecate ale trecutului. Fără etapa de analiză, toată durerea îndurată de Estera ar fi fost inutilă şi sunt convins că viaţa i-ar fi scos aceeaşi situaţie în cale, sub diferite forme, până ce şi-ar fi găsit curajul de a deschide şi-aerisi cutia emoţiilor, bântuită de molii.

I

Dacă această parte de analiză o faci singur – de altfel, este indicat ca, după o vreme, chiar şi beneficiarul de terapie psihologică să ajungă să-şi facă singur analiza personală –, paşii după care te poţi ghida sunt următorii:

Ce emoţii au apărut în povestea ta, şi aici te încurajez să sapi în interiorul tău suficient de mult încât să treci de stratul superior al emoţiilor secundare şi să ajungi la cele primare, fără să te laşi sedus de emoţiile care-ţi plac şi cu care te-ai obişnuit (spre exemplu, în spatele unei critici furioase se poate ascunde teama că celălalt este mai bun

decât tine; sau în umbra unei frustrări poate sălăşlui o tristeţe surdă).

Ce îţi transmite corpul, care de fiecare dată este cu un pas înaintea minţii tale, aceea care deja deţine răspunsurile la întrebările tale; important este să le adresezi cu încredere şi să cauţi răspunsul cu răbdare.

Care au fost gândurile tale, acele rezultate cognitive automate care apar în situaţii critice – aşa cum ne arată şi studiile de specialitate, acestea simt în procentaj de 80 – 90% scenarii cu un conţinut negativ; ele ajung să funcţioneze pentru tine ca o mantră (cele mai frecvente gânduri negative ne spun că nu merităm iubire şi apreciere; că nu merităm ajutorul Divinităţii; că suntem lipsiţi de creativitate şi talent; pentru mai multe detalii, vezi Brown, B., 2015).

Care au fost comportamentele şi acţiunile tale, acele manifestări automate ce adesea capătă forma unor mecanisme de apărare, dar care nu te mai ajută cu adevărat, deoarece, în fapt, te ţin departe de vindecarea şi evoluţia psihologică.

De unde anume din istoria ta de viaţă vin aceste „molii”, una dintre cele mai semnificative întrebări, deoarece multe dintre cauzele unui conflict din prezent se află undeva în trecut, iar situaţia de faţă este în mod frecvent doar un activator.

Revenind la Estera şi la procesul ei de analiză, firul naraţiunii s-a creionat în felul următor:

În copilărie, sora ei ocupa rolul de fetiţa inteligentă a familiei, iar Estera era fetiţa cuminte şi care nu crea niciun fel de probleme. Cu toate acestea, când făcea câte-o boacănă sau aducea o notă mică acasă, părinţii îi răspundeau prin etichetări răutăcioase la adresa inteligenţei ei şi recurgeau la numeroase comparaţii cu sora sa, care erau urmate de o pedeapsă emoţională din partea părinţilor – aceştia deveneau distanţi, nu-i vorbeau o bună bucată de vreme, de la câteva ore până la una-două zile. Timp în care Estera trăia cu sentimentul abandonului şi al respingerii – despre care ştim că este unul dintre cele

mai inconfortabile şi apăsătoare trăiri umane. Iar după ce recâştiga atenţia părinţilor, devenea extrem de vigilentă să nu o piardă şi în mod evident, deoarece nu era copilul perfect, ajungea să mai „încurce borcanele după o vreme, părinţii ei au găsit ca soluţie ameninţarea cu casa de copii – acolo unde ajung cei proşti şi nerecunoscători. Estera a trebuit să fie extrem de atentă şi vigilentă pentru a evita casa de copii, de aici spaima că, dacă greşeşte, ceva rău i se va întâmpla.

Astfel, ne putem imagina de ce cuvântul „proastă" a creat o furtună psihologică atât de mare în interiorul Esterei şi a transportat-o direct în casa în care a copilărit. Era prinsă în liftul regresiei emoţionale şi nu-şi mai folosea resursele de adult înţelept şi dornic de a afla de unde-i venise lui Matei replica „Eşti o proastă". Iar în lipsă de informaţii reale, creierul şi-a pus secundantul (mintea) la treabă pentru a concepe o primă ciornă explicativă, care de obicei este plină de confabulaţii şi teorii conspiraţioniste. Dar, odată ce haosul interior s-a domolit şi începem analiza psihologică, putem deveni, încetul cu încetul, conştienţi de falsitatea acestei explicaţii şi astfel câştigăm şansa vindecării – aceea de a nu rămâne captivii moliilor psihologice, aducând în schimb lumina eliberării. Pentru Estera, pentru mine, pentru tine, această analiză este asemănătoare cu naftalina, e neplăcută şi înţepătoare, dar ne scapă de molii. Este posibil ca, uneori, această analiză să fie atât de dificilă şi de complicată, încât să avem nevoie de mai mult timp pentru a-i desluşi sensul şi a-i pune piesele găsite cap la cap. Alteori, avem nevoie de sprijinul celorlalţi – persoana iubită, fraţi, prieteni sau terapeuţi.

Adevărata *revoluţie* din acest proces de conştientizare se produce atunci când, aşa cum spune şi dr. Kabat-Zinn, transpunem totul în practică. Atunci când în mod repetat alegem să parcurgem etapele de *recunoaştere şi analiză*, pentru a ajunge la adevărata poveste cu ajutorul detaliilor din culise. Ne descoperim astfel adevărul propriu, ajungând să aflăm uneori şi

adevărul celor de lângă noi. Aşa cum a înţeles şi Estera realitatea lui Matei, care în ziua cu pricina avusese o zi grea la grădiniţă. Prietena lui cea mai bună, Maia, fusese tachinată de unul dintre colegii de grupă cu eticheta „Maia este o proastă". Experienţă care în mod cert l-a marcat pe Matei, dar acesta nu a găsit cuvintele necesare pentru a-şi exprima starea şi povestea, decât după ce mama lui l-a abordat diferit. Înţelegând intriga din spatele propriei poveşti, Estera a putut să-şi imagineze că ceva asemănător trebuia să i se fi întâmplat şi lui Matei. Din fericire, a îndrăznit să-şi ceară scuze pentru replica ei răutăcioasă şi să-şi exprime autentic curiozitatea faţă de remarca fiului ei. Este dificil atunci când părintele ajunge să-şi ceară scuze într-o astfel de situaţie, dar important este să ne reamintim din nou şi din nou cine este adultul şi, totodată, modelul de relaţionare.

Merită reţinut din această situaţie de viaţă că prima poveste automată pe care mintea o scrie s-ar putea să conţină prea puţine date reale, informaţii din prezent, şi să ne înşelăm amarnic atunci când sărim la concluzii pripite. Însă acesta este un proces mental obişnuit, nu înseamnă că suntem defecţi sau că „am luat-o razna". Esenţial este să fim conştienţi de acest fenomen şi să îndrăznim a rescrie povestea, cu fiecare informaţie nouă la care avem acces.

Practica personală *Pasul 1*

Pentru a iniţia această călătorie interioară, în care psihologic sunt alături de tine şi te susţin cu blândeţe şi căldură, te invit să găseşti un moment azi sau în zilele următoare în care să-ţi reimaginezi viaţa trăită de tine în copilărie.

Cum era atunci când descopereai frumuseţile vieţii şi cum primeau părinţii tăi darul descoperirii tale?

Ce observai atunci când din neştiinţă sau neputinţă greşeai şi ce manifestări aveau părinţii tăi?

Cum era pentru tine să fii copil, în casa în care ai crescut?

Care erau nevoile şi frustrările tale?

Care erau activităţile în care eraţi implicaţi împreună?

Dacă eşti viitor părinte sau doar te antrenezi pentru a deveni părinte, atunci te poţi opri aici cu primul exerciţiu de practică personală, pentru ca apoi se treci la pasul 2. Dar dacă eşti deja binecuvântat cu rolul de părinte, te invit să continui cu răspunsurile la întrebări şi cu exerciţiul de imaginaţie.

Te poate ajuta foarte mult să-ţi notezi într-un jurnal răspunsurile la întrebările anterioare. Dacă le reciteşti în situaţii de haos emoţional sau rigiditate cognitivă, acestea te vor ajuta să-ţi recunoşti propria ciornă mâncată de molii şi să-ţi reaminteşti ce contează cu adevărat, atât pentru tine, cât şi pentru copilul tău. Mai mult decât atât, te încurajez să faci din acesta un jurnal de bord, în care – exact ca un căpitan de navă – să-ţi notezi zi de zi întâmplările principale din călătoria personală în ţinuturile neexplorate ale universului interior.

Scrisul este un mijloc excepţional şi, pe deasupra, gratuit de vindecare. Acesta te ajută să te focusezi şi să îţi organizezi mai bine experienţele. Renumitul cercetător în utilizarea scrisului ca metodă de vindecare, James Pennebaker, profesor de psihologie la Universitatea Texas din Austin, SUA, recomandă ca aceste scrieri să fie compuse din paragrafe scurte, pentru care să aloci intervale de 15 – 20 de minute pe zi. Am încredere în faptul că poţi găsi acest răstimp pentru tine cât mai des. Iar dincolo de vindecare, aceste conştientizări pot deveni încetul cu încetul compasul tău interior, care fără erori îţi va indica direcţia potrivită pentru o relaţie bazată pe siguranţă şi încredere.

Dacă acest moment de practică personală este trăit cu mare dificultate, cel mai potrivit este să vorbeşti cu un adult de încredere, care te poate călăuzi în călătoria spre lumea interioară. Dar te poţi gândi şi la varianta unei terapii în care, împreună cu un specialist atestat în acest sens, să iniţiezi procesul de (re) cunoaştere personală. Trebuie să-ţi reaminteşti din nou şi din nou că parentajul

conştient nu este despre modificarea comportamentului copilului, ci despre creşterea ta psihologică pentru a răspunde conştient nevoilor copilului.

Pasul 2

În paralel cu (re) scrierea poveştii sale de viaţă, un părinte conştient este dispus să exerseze zi de zi practicile unei prezenţe lucide sau să-şi cultive starea de mindfulness. Care te asigur că te va ajuta nespus de mult – în relaţia ta de cuplu (actuală sau viitoare), în viaţa ta profesională şi în interacţiunile cu această lume agitată în care trăim.

Nici de această dată nu este cazul să te sperie ideea de practică personală, pentru că nu sunt profesorul tău din şcoala primară sau gimnazială. Sunt doar eu, Gáspár – ghidul tău către o viaţă conştientă. Dar dacă totuşi apare frica sau anxietatea, încearcă să aplici partea de *recunoaştere şi analiză* din procesul de reinventare propus de dr. Brown. Iar apoi, hai să mergem mai departe şi să continuăm cu *revoluţia* necesară transformării tale, prin practicarea unei respiraţii conştiente, focalizarea asupra respiraţiei şi cultivarea lucidităţii.

Respiraţia conştientă este, în fapt, respiraţie abdominală, care înseamnă că întreg procesul prin care aerul intră şi iese din corp este puţin încetinit. Spre deosebire de majoritatea timpului, când respiri toracic, de această dată vom acorda respiraţiei importanţa cuvenită.

Caută-ţi un loc confortabil în care să stai întins pe spate ori să ai spatele drept şi să ţii mâinile aşezate pe abdomen.

Închide ochii şi inspiră lent pe nas o porţie de aer proaspăt, asigurându-te că acesta nu ajunge în abdomen înainte ca tu să fi terminat de numărat până la patru.

Apoi, simţind cum abdomenul a crescut sub mâinile tale fiind plin de aer, *ţine-ţi respiraţia timp de patru secunde*.

După aceea, *expiră aerul pe gură timp de alte patru secunde*.

Te încurajez *să repeţi acest proces de respiraţie de*

cel puţin şase ori, iar mai apoi să-l exersezi peste zi cât de des poţi.

Nu este necesar ca de fiecare dată poziţia să fie culcată. Poţi respira conştient în maşină, pe stradă, în timp ce aştepţi să-ţi vină rândul la casă într-un magazin sau înainte de culcare ori când te ridici din pat dimineaţa. Chiar şi atunci când te bucuri de mângâierile tandre ale partenerului sau partenerei tale. Exersarea în prealabil a respiraţiei abdominale te poate ajuta să recurgi mai încrezător la aceasta atunci când te confrunţi cu o situaţie de criză, atunci când creierul ţi-a luat foc şi mintea completează repede prima ciornă nereuşită sub fâlfâitul moliilor. În momentele când este esenţial să-ţi liniştească creierul emoţional şi să-ţi urmezi cât mai conştient valorile de viaţă. Iar respiraţia abdominală, pe cât este de simplă şi de banală, pe atât de eficientă este în liniştirea unui creier inflamat, deoarece reduce stresul şi anxietatea.

Pasul 3

Cel mai simplu şi accesibil exerciţiu de practicare a lucidităţii pe care-l vei întâlni în cărţile de profil se referă la mâncatul conştient al unei stafide. Eu, personal, nu agreez stafidele, de aceea îţi propun să alegi un fruct sau produs alimentar care-ţi place – eu ador căpşunele, cireşele şi strugurii, dar în timp ce scriu acest capitol constat că nu am acasă niciunul dintre aceste fructe, însă am nişte clementine, care nu sunt favoritele mele, dar cu toate acestea îmi plac.

Aşa că eu voi folosi în acest exerciţiu o clementină, pentru că insist să-l fac în timp ce scriu. Tu poţi alege, aşa cum te-am mai încurajat, orice fruct ai în casă, care să fie suficient de mic încât să-ţi încapă în palmă. Întâi îţi voi descrie paşii mâncatului conştient şi apoi îl voi practica şi eu. De aceea te rog să citeşti şi tu instrucţiunile, după ce ai ales fructul şi te-ai asigurat că ai la îndemână jurnalul de bord, pentru a-ţi nota ulterior experienţa.

Ţin clementina în palmă – o am în palmă şi mă uit la ea ca şi cum ar fi prima clementină pe care o văd vreodată, cu multă, multă curiozitate. Încerc să-i descopăr greutatea,

să-i simt textura cojii.

Contemplu vizual fructul (cum arată cu adevărat) – mă uit cu mare atenţie la clementină, ca şi cum ar fi cea mai interesantă dintre toate clementinele de pe pământ. Permit ca ochii mei să-i exploreze culoarea, forma, striaţiile, ca şi cum nu ar mai exista nicio alta la fel.

Ating coaja – îi explorez textura fiind atent la ceea ce simt cu degetele, ca să înţeleg cum este pentru pielea mea întâlnirea cu coaja clementinei.

Miros fructul – apropii clementina de nas şi îi simt parfumul, permiţând ca acesta să-mi umple întreaga conştiinţă. Explorând cu atenţie ce înseamnă acest parfum pentru mine, mă întreb cum este el.

Curăţ clementina de coajă – dacă faci exerciţiul cu un fruct fără coajă, poţi trece direct la pasul 6. îi desfac încetul cu încetul coaja moale, în vrerrje ce atenţia mea este focusată pe miezul acesteia, spre ceea ce se află dincolo de suprafaţă. S

Introducin gură feliile care compun clementina – duc lent prima felie la gură şi observ că mâna mea ştie exact ce are de făcut. Mai apoi observ ce face limba mea, cum întâmpină bucata de clementină. Nu o strivesc încă cu dinţii, nu o mestec, doar explorez contactul dintre aceasta şi limba mea.

Mestec – de îndată ce mă simt pregătit, muşc din prima felie şi observ cu atenţie efectele asupra acesteia şi senzaţia din gura mea. îi simt textura cu limba şi cu dinţii. Continui să o mestec fără să mă grăbesc să o înghit.

Înghit – încerc să identific prima intenţie de a înghiţi bucata de clementină strivită sub dinţii mei. Experimentez această intenţie înainte de a trece la acţiune. Observ cum se pregăteşte limba mea şi mă străduiesc să descopăr toate senzaţiile asociate. Urmăresc cât mai conştient posibil coborârea clementinei în stomac, şi acelaşi proces îl urmez cu fiecare bucăţică din felia de clementină. Iar apoi observ senzaţia din gura mea – cum este după ce am înghiţit fiecare bucăţică din felia de clementină.

După asta, urmează să notăm în jurnal experienţa

trăită – cum am perceput-o, cu toate simţurile activate – ca şi cum am scrie o primă ciornă a experienţei, doar că de această dată una conştientă şi neautomată.

Acum, că am pus în aplicare exerciţiul cu clementină şi sper că şi tu cu fructul ales de tine, pot să-ţi mărturisesc că niciodată nu am simţit atât de intens gustul unei clementine. De cele mai multe ori, o înghiţeam felie după felie şi între timp mă gândeam la zece alte activităţi, iar din cauza acestor gânduri experienţa cu clementinele era ca şi inexistentă. Cred că puteam mânca trei, patru sau chiar cinci clementine întregi, până să ajung să le simt cu adevărat gustul. Din păcate, acelaşi traseu inconştient îl parcurgem şi când vine vorba despre multe alte activităţi ale noastre şi, astfel, ratăm segmente importante din viaţa de zi cu zi. Aşa ne scapă viaţa printre degete.

Acum, că ai parcurs de la cap la coadă un exerciţiu de cultivare a lucidităţii sau a stării de mindfulness, îţi poţi propune ca în perioada următoare să observi zilnic, timp de cel puţin două săptămâni, câte o astfel de activitate individuală (când faci duş, speli vase, alergi sau asculţi muzică) şi o alta în care interacţionezi cu copilul tău (când vorbiţi, vă jucaţi, desenaţi sau, efectiv, staţi unul lângă altul). Astfel, alegi să practici conştient şi asumat exerciţiile de trezire a conştiinţei tale în faţa momentelor obişnuite din viaţa ta.

PARTEA A II-A
ASUMAREA COPILĂRIEI ŞI RECUNOAŞTEREA NEVOILOR IGNORATE

Educarea copiilor înseamnă creşterea părinţilor

Relaţiile şi funcţionarea noastră (fizică, socială, emoţională şi spirituală) sunt interdependente, iar o schimbare într-una dintre părţile sistemului este urmată de schimbări compensatorii în alte părţi ale acestuia. Ceea ce face ca familia să reprezinte cea mai bogată resursă de energie, dar şi cel mai mare potenţial de stres.

Monica McGoldrick

Relaţia este o călătorie intergeneraţională

LA BAZA A CEEA CE EU NUMESC PARENTAJ la momentul prezent se află angajamentul părinţilor de a deveni mai conştienţi de propria persoană, de persoana copilului şi de relaţia care există între aceştia. Uneori, acest angajament implică şi următorul principiu: „Dacă dorim să ne îngrijim mai bine copiii, trebuie să avem mai multă grijă de noi înşine” (Harville Hendrix & Helen L. Hunt). Mai pe românește, a avea grijă de bunăstarea copiilor înseamnă implicit a avea grijă de bunăstarea părinţilor. De foarte multe ori, părinţilor le vine mai uşor să se gândească la nevoile personale, dacă obiectivul final este bunăstarea copilului. La fel ca toţi ceilalţi, şi părinţii au propriile nevoi şi dorinţe, au şi ei o viaţă proprie, la fel cum au şi copiii.

Din această perspectivă, parentajul prezent depăşeşte graniţele parentajului centrat pe tehnicile de modificare comportamentală, abordând ceva mult mai profund – aspectele inconştiente ale legăturii dintre părinte şi copil. Deoarece cred în faptul că fiinţa umană este mult prea complexă pentru a funcţiona în baza unor simple reţete prestabilite, identificarea tiparelor repetitive şi inconştiente este o modalitate extraordinară de a elimina nu doar simptomul de moment, ci şi de a răspunde asumat, moment de moment, în interacţiunea cu copilul. Pe măsură ce devenim tot mai conştienţi, putem simţi şi că nu mai avem nevoie de atât de mult control, nu mai avem nevoie de armura perfecţionismului, deoarece nu mai fugim de vulnerabilitate, ci o acceptăm ca parte a frumuseţii umane. Acestea sunt momentele în care nu mai simţim nevoia să dovedim că suntem mai buni decât ceilalţi, deoarece cunoscându-ne propriul întuneric interior putem găsi curajul pentru a fi cu adevărat prezenţi şi în faţa întunericului altora.

Revenind la conştientizarea dinamicii părinte-copil, ajută să ştim încă de la început că, în ciuda faptului că este invizibilă, relaţia dintre cei doi este, probabil, una dintre cele mai solide legături existente pe pământ sau poate

chiar în Univers. Felul în care se sudează această legătură emoţională are să influenţeze toate viitoarele relaţii ale copilului. Deseori se spune că relaţia este un organism viu, ceea ce înseamnă că aceasta nu e nici pe departe statică, iar pentru a o cultiva sănătos ajută să-i cunoaştem secretele. Mai mult decât atât, noi purtăm în celulele noastre trăirile şi experienţele strămoşilor şi urmaşilor noştri. Genele noastre conţin multă informaţie despre ceea ce înseamnă viaţa, relaţiile şi existenţa în această lume – asemenea moşteniri pot însemna atât cadouri speciale, cât şi saci plini de traume, răni emoţionale şi greutăţi sufleteşti. Fiecare generaţie are posibilitatea de a dobândi diferite merite în ceea ce priveşte vindecarea traumelor sau eliberarea psihologică. Esenţial este să cunoaştem acest fapt şi să ni-l asumăm, pentru a le putea lăsa generaţiilor viitoare cât mai multe cadouri speciale şi cât mai puţine poveri.

Îmi este simpatică metafora care ne prezintă conexiunea specială dintre părinte şi copil ca o aventură interpersonală ce are să devină transformatoare pentru ambele persoane, în această călătorie, psihologia relaţională ne spune că există mai multe staţii, în care zăbovim o perioadă de timp, dar niciodată mai mult decât avem nevoie pentru ca relaţia să se împlinească şi noi să dobândim lecţii importante de viaţă. Ce m-a surprins atunci când am început demersul de a înţelege relaţiile familiale este faptul că în această aventură nu se află doar copilul şi părintele; la modul cel mai real, în acest cumul de experienţe se regăsesc strămoşii, dar şi urmaşii noştri. Este o mare provocare să privim din această perspectivă relaţiile familiale şi totuşi să rămânem conectaţi la momentul prezent. Însă, din fericire, practicând starea de luciditate, după o vreme ajungem să înţelegem şi să simţim mai intens realitatea faptului că suntem interconectaţi.

Explicaţia ştiinţifică este dată de faptul că, prin intermediul relaţiilor, se produce un schimb de energie şi un flux informaţional între persoane şi implicit între generaţii.

Spre exemplu, o situaţie de viaţă care implică o traumă sau un stres extrem care nu a fost procesat dintr-o perspectivă psihoemoţională, prin intermediul genelor noastre, poate ajunge la următoarea generaţie, iar abilitatea urmaşilor noştri de a răspunde la stres ajunge să fie compromisă fără ca aceştia să fi trăit când s-a produs tragedia (trauma sau situaţia extremă).

Putem extinde logica până la ideea că acelaşi sistem de transmitere informaţională se produce şi la niveluri mai mari, aşa cum este cel naţional sau cultural. Contextul cultural va influenţa mereu atât mintea, cât şi viaţa noastră, deoarece principiul relaţionării funcţionează şi de această dată. Devenirea noastră depinde foarte mult de relaţiile pe care le avem şi, din acest punct de vedere, avem şi o responsabilitate socială. Deoarece de fiecare dintre noi depinde sănătatea generaţiilor viitoare. La nivel de microsistem (familie), o relaţie sănătoasă implică manifestarea respectului faţă de diferenţele dintre membrii familiei, dar şi cultivarea legăturii dintre aceştia prin compasiune şi o comunicare conştientă. La nivel de macrosistem (o comunitate, un stat), acceptarea diferitelor părţi ale sistemului este de asemenea esenţială, deoarece integrarea este unitatea de măsură a sănătăţii sistemului respectiv.

Atunci când o relaţie sau o experienţă de viaţă este integrată (diferitele faţete ale acesteia sunt acceptate), moştenirea transmisă către urmaşi este armonioasă. O relaţie este integrată atunci când, în legătura dintre două persoane, lumea interioară a acestora este strâns conectată, existând influenţă şi diferenţiere. Integrarea relaţională nu implică pierderea identităţii, ci se referă la acceptarea diferenţelor şi susţinerea legăturii existente. Deoarece atunci când vine vorba despre NOI, există EU şi TU.

Trauma călătoreşte în timp

Experienţele negative şi traumatice de viaţă afectează capacitatea noastră mentală de a pune cap la cap mai multe părţi ale unui întreg, într-o ordine logică. În

astfel de situaţii, dacă nu avem aproape persoane de încredere care să ne ajute în procesul de reconstituire a experienţei prin creionarea unei poveşti cu sens, ceea ce ni s-a întâmplat va lăsa urme serioase în funcţionarea noastră psihologică şi relaţională.

Unele dintre traumele dobândite în trecut se pot ascunde extrem de bine în lumea noastră interioară, aşa încât înaintăm în viaţă fără să fim conştienţi de prezenţa lor, însă de multe ori intimitatea relaţiei de cuplu sau a relaţiei părinte-copil împinge aceste probleme la suprafaţă. Cel mai uşor observăm propriile dezechilibre emoţionale în interacţiunea cu ceilalţi, deoarece trauma neprocesată are puterea de a ne influenţa toate domeniile vieţii, ne poate transforma în părinţi reci sau distanţi, în adulţi invazivi sau neajutoraţi ori în persoane ambivalenţe sau extrem de critice. Este cert că rănile interioare ne diminuează capacitatea de a cântări impactul atitudinii noastre, de a ne păstra umanitatea şi de a fi noi înşine. Trauma ne transformă în victime şi apoi în agresori.

Până ce nu-i acordăm atenţie şi nu ne asumăm responsabilitatea de a face ceva cu suferinţa noastră, trauma ne va sabota din nou şi din nou, în cele mai neaşteptate momente. Dar pentru a începe acest proces de recunoaştere a traumei şi de vindecare, avem de adus puţină lumină în vieţile noastre – deoarece în beznă nimeni nu vede şi nu ştie ce are în jur.

În capitolele următoare veţi putea înţelege mai bine importanţa unei vieţi integrate şi a stării de prezenţă conştientă, veţi vedea cum maniera în care rănile noastre din copilărie, ignorate şi negate, pot genera răni în viaţa copiilor noştri şi vă veţi convinge de faptul că *a fi prezent* înseamnă a vindeca trecutul şi a îmbogăţi cu adevărat prezentul.

Relaţii = Intimitate

Dansul legăturii părinte-copil

Primii *2* ani

Nevoi esenţiale ale copilului: *disponibilitate*

emoţională şi căldură relaţională

STARTUL ACESTEI CĂLĂTORII, definit de specialiştii în psihologia dezvoltării şi cercetătorii conexiunii interumane, constă în formarea ataşamentului. Din punctul meu de vedere, ataşamentul sau capacitatea de conectare este unul dintre cele mai frumoase daruri pe care le primim de la viaţă. Ataşamentul este prima formă de comunicare, existentă încă din perioada în care bebeluşul se manifestă doar prin sunete şi gesturi, şi rămâne pentru întreaga viaţă cea mai expresivă manieră de traducere a emoţiilor şi trăirilor noastre. Am putea spune că perioada pe care părinţii şi copiii o petrec în această „staţie" este de aproximativ doi ani de zile, dar merită să luaţi în calcul o marjă de plus/minus câteva luni. Potrivit observaţiilor ştiinţifice, aceasta este durata necesară pentru ca un copilaş să ajungă să fie echipat biologic, psihologic şi spiritual pentru a se îndrepta către următorul punct al călătoriei. Iar principala lecţie relaţională pe care cel mic o învaţă este că, la nevoie, cei din jurul lui reprezintă cea mai eficientă resursă pentru supravieţuire. Maniera în care părinţii îi pot confirma acest lucru rezidă în disponibilitatea totală şi căldura emoţională pe care o manifestă faţă de nevoile lui. În această staţie, rezervorul relaţional are posibilitatea de a acumula suficient de multă energie încât legătura părinte-copil să facă faţă cu brio provocărilor viitoare.

Problema care adesea apare este din cauza inconştienţei umane, fiindcă părinţii pot neglija această perioadă importantă din viaţa copilului, bazându-se pe faptul că este prea mic şi oricum nu-şi aminteşte ceea ce trăieşte. E adevărat că memoria explicită poate fi accesată abia în jurul vârstei de un an şi jumătate, dar să nu uităm de memoria implicită – despre care într-un capitol anterior vă spuneam că este prezentă încă de la naştere şi are capacitatea de a dezvolta „modele mentale" (care sunt nişte generalizări ale experienţelor repetate). Astfel, chiar dacă în mod conştient nu ne reamintim primul an de viaţă, la nivelul rezervorului limbic toate informaţiile sunt bine

depozitate şi, cu siguranţă, liftul inconştientului nu va ezita să le aducă la suprafaţă atunci când creierul are nevoie – ori de câte ori amigdala are de analizat foarte repede dacă un anumit lucru este periculos sau nu. În esenţă, noi am învăţat cum funcţionează relaţiile interumane încă dinainte de a fi cu adevărat conştienţi de sine şi de legăturile pe care le formăm cu cei din jur. Aceste învăţături le extrage creierul uman din felul în care mediul, mai exact părinţii sau îngrijitorii, reacţionează la nevoile copilului „învăţăturile se referă în mod direct la nevoile fiziologice (alăptare, igienă, adăpost), la cele emoţionale şi de siguranţă (alinarea durerii, liniştirea fricilor) şi, mai ales la cele ce reprezintă cheia parentigului conştient (conectare, prin care copilul este protejat necondiţionat de părinte, iar cel mai potrivit mesaj de a-i comunica faptul că e acceptat constă în prezenţa conştientă a părintelui).

Realitatea ne confirmă faptul că părinţii nu sunt întotdeauna capabili să le ofere copiilor experienţele de conectare şi siguranţă necesare pentru ca relaţia să devină o bază de siguranţă. Contrar a ceea ce am putea crede, această bază de siguranţă nu înseamnă că micuţul nostru, în situaţii noi sau necunoscute, se va aventura ca Făt Frumos în luptă, ci că, din contră, va căuta proximitatea părintelui, deoarece percepţia lăuntrică îi comunică faptul că relaţia este un refugiu sigur – în termeni de specialitate, acestea sunt caracteristicile unui ataşament sănătos. Dacă legătura nu s-a bucurat de suficient de multă atenţie conştientă, ea devine o sursă de nesiguranţă. Este de subliniat faptul că în relaţii de acest gen sunt implicaţi de regulă părinţii care au crescut la rândul lor fără sentimentul de siguranţă şi, deoarece nu au ieşit din umbra de inconştienţă şi nu şi-au integrat propria nevoie neîmplinită, acum situaţia se complică, fiind furaţi de trecut şi astfel devenind indisponibili din punct de vedere emoţional, al receptivităţii şi al sensibilităţii. Această nesiguranţă relaţională ajunge să devină baza a doua dintre cele mai mari frici de conectare ale copilului: frica de abandon şi frica de respingere. Părintele este perceput

ca având o funcţie dublă, de durere şi plăcere, motiv pentru care interacţiunea devine o luptă între apropiere şi distanţare, legătura fiind ambivalenţă, iar ataşamentul de tip anxios sau évitant. Atunci când în mod repetat părintele simte că nu se poate conecta la copil, deoarece acesta parcă nu are stare, merită să analizăm stilul de ataşament atât al adultului, cât şi al copilului. Iar dacă indiciile ne ghidează spre o bază de nesiguranţă, salvarea constă în a face din relaţie o prioritate, pentru a-i repara scurgerile emoţionale şi afective. Partea bună este că, dacă relaţia se modifică şi ataşamentul se ajustează (ceea ce înseamnă că nu este niciodată prea târziu să transformăm o legătură interumană), se asigură astfel schimbări pozitive în viaţa copilului. Dar, pentru a putea recurge la transformare, avem nevoie iar de luciditate şi de conştientizare. Este important să înţelegem tiparul nostru de relaţionare ca adulţi şi să ne identificăm stilul de ataşament.

Părintele évitant sau adultul cu teamă de respingere în calitate de psihoterapeut, am întâlnit frecvent nenumărate mituri legate de funcţionarea şi formarea ataşamentului – noi, românii, ne confruntăm cu o uriaşă anxietate faţă de dependenţa relaţională, ceea ce ne face adesea co-dependenţi (evităm relaţionarea). Pentru mulţi dintre noi, „dependenţa” este un cuvânt dezgustător şi teama de conectare se manifestă în cele mai variate forme: evităm să ne deschidem în faţa altora şi să dăm glas sentimentelor noastre; criticăm şi judecăm încercările altora de manifestare emoţională; pedepsim tendinţa biologică a copiilor de a solicita ajutorul nostru, în situaţii de ameninţare sau pericol; ne sabotăm inconştient, vociferând că noi suntem autosuficienţi şi că nevoia de conectare este o dovadă de slăbiciune, care pătează imaginea de adult perfect. Însă, realitatea sub toate formele sale ne arată că noi suntem creaţi pentru conectare şi în lipsa acesteia nu putem supravieţui.

Atunci când lucrez cu părinţi orbiţi de vraja perfecţiunii şi a autosuficienţei, le descriu noţiunea de „ataşament” folosind porumbelul ca simbol pentru

explicaţiile mele. Un porumbel care se poate înălţa în văzduh pentru că a învăţat să-şi folosească ambele aripi şi care simbolizează cele două funcţii importante ale legăturii părinte-copil: *dependenţa şi independenţa*. Dacă una dintre aceste aripi este lezată, copilul nu-şi va putea lua zborul pentru a porni în călătoria descoperirii de sine. Fiecare pui de om are nevoie să ştie că se poate baza pe „ai lui”, că aceştia vor răspunde chemărilor lui emoţionale – că nu se pierde această legătură (dependenţa eficientă). Un asemenea sentiment de siguranţă îi dă copilului curajul de a explora lumea şi de a-şi construi autonomia, independenţa şi autoritatea interioară. Aripile noastre de adulţi pot fi rănite, deoarece am fost alungaţi mult prea devreme din cuib ori fiindcă părinţii noştri nu au putut cultiva apropierea şi intimitatea emoţională; sau pentru că, dintr-o nevoie tardivă de conectare simbiotică, ei nu ne-au investit cu încrederea necesară pentru a ne lua zborul.

Alungarea din cuib se poate manifesta în multe feluri: de la forţarea bebeluşului să doarmă singur, la expatrierea psihologică a acestuia la bunici ori la o creşă săptămânală şi până la privarea lui de cuvintele noastre pline de apreciere şi validare emoţională. Asemenea exprimări verbale sunt tare importante şi lipsa lor este o traumă adâncă pentru mulţi adulţi. Experienţele în care părinţii ne mângâiau doar în somn sau nu ne apreciau verbal ori nu-şi exprimau mândria direct faţă de noi definesc copilăria celor mai mulţi dintre adulţii de azi. Experienţe care au devenit şi mai frustrante, din cauza momentelor în care părinţii păreau să fie mai mândri de verişorii noştri, copiii din vecini sau colegii de clasă (care mereu erau mai buni, mai deştepţi şi mai curajoşi) – aceste comparaţii asociate cu lipsa de exprimare emoţională au puterea de a leza grav legătura părinte-copil. Şi, cu timpul, ajung să devină pietrele de moară care ne blochează conectarea cu noi înşine şi cu cei dragi.

Vreau să vă asigur că intenţia mea nu este de a-i condamna sau judeca pe părinţii noştri, deoarece ei au făcut ce au ştiut şi cât au putut mai bine la momentul

respectiv. Ceea ce mi-am propus este doar să contribui la o mai lucidă înţelegere a psihologiei personale şi la o oarecare eliberare de sub cenuşa apăsătoare a trecutului. Printre primele mele amintiri despre mama, este şi una legată de dorul sfâşietor pe care-l căram în suflet pe perioada în care eram despărţiţi; eu locuiam la bunicii materni, şi părinţii mei, în anexa unei case care ulterior avea să devină căminul familiei noastre. Acum ştiu că nu a fost o perioadă mai lungă de câteva luni, dar pentru copilul din mine a fost o veşnicie. Aşa cum, poate, li s-a întâmplat multora dintre noi, părinţii mei în timpul săptămânii erau la muncă şi abia sâmbăta veneau să mă ia cu ei acasă, acolo unde eram împreună până duminică după-amiaza. Iar acele câteva ore de conectare erau umbrite de anxietatea mea de separare şi de senzaţia că în foarte scurt timp ne vom despărţi din nou, deci… ce rost mai are să mă bucur? Multă vreme am retrăit această perioadă din viaţă ca fiind una dintre dramele copilăriei mele, iar în interiorul meu era o cenuşă densă de tristeţe, furie şi frustrare faţă de mama – care se manifesta printr-o atitudine distantă din partea mea şi prin retrageri repetate din îmbrăţişări şi discuţii despre suflet.

Într-una dintre deplasările mele la Satu Măre, mi-am luat inima în dinţi şi, în timpul unei conversaţii libere la masa din bucătărie, am îndrăznit a aduce în discuţie separarea din copilărie şi, într-o manieră plină de vulnerabilitate, am turnat în cuvinte durerea mea – deja eram după ani buni de dezvoltare personală şi autocunoaştere. Avea să fie prima discuţie de acest gen, în care nu-mi îndreptam armele psihologice împotriva mamei, ci îmi adunam curajul de a-i spune ce am simţit, cum a fost pentru copilul din mine acea bucată a vieţii. Spre surprinderea mea, mama s-a emoţionat nespus de tare şi printre lacrimi a strecurat următoarele vorbe: „Crezi că pe mine nu m-a durut, că nu-mi era dor de tine? Dar nu aveam ce face!” Abia după ce am citit durerea de pe chipul ei şi i-am văzut suferinţa, am putut să o iert şi, astfel, să dizolv cu timpul negura dintre noi. Copilul din mine era

dornic să afle că şi mama i-a dus dorul, dar ca adult habar nu aveam de această nevoie, eram inconştient şi prin urmare simţeam doar dorinţa de a mă afla la o distanţă sigură de mama.

Nu consider că o astfel de discuţie reprezintă strategia cea mai bună de reconciliere a tuturor legăturilor părinte-copil – este doar un exemplu. Sper însă că veţi găsi şi voi îndrăzneala de a vă apropia de copilul interior şi de a-i rosti pe un ton cald cuvintele lui Thich Nhat Hanh: „Micuţul meu copil rănit, mă aflu aici pentru tine, sunt gata să te ascult. Te rog, mărturiseşte-mi toată suferinţa şi durerea ta. Sunt chiar aici, ascultând cu adevărat”. Iar mai apoi, tot ce aveţi de făcut este să-i ascultaţi răspunsul fiind prezenţi – cu inima deschisă şi mintea luminoasă. Un răspuns care poate să apară pe moment sau în timp; poate fi extrem de clar sau mai vag; învăluit într-un vis, într-un citat dintr-o carte sau într-un enunţ auzit din întâmplare.

La mine, răspunsul a venit sub forma unui vis. Dintotdeauna visez mult şi intens – acesta este şi unul dintre motivele principale pentru care am ales să-mi fac terapia personală cu un psiholog care se pricepe la analiza viselor.

Contextul dintr-un anumit vis m-a catapultat în casa copilăriei mele, mai exact în camera în care am adormit multă vreme singur şi unde o vreme au fost aşezate două paturi, dar niciunul dintre acestea nu părea să-mi ofere siguranţa necesară pentru un somn lin şi odihnitor. În vis era noapte şi întuneric, dar pe sub uşă se strecura timid o dâră de lumină care-mi transmitea că dincolo este cineva. Şi de la o secundă la alta simţeam tot mai puternic apropierea cuiva, ce părea să fie ameninţător şi zgomotos şi care la un moment dat trântea puternic uşa de perete şi, ajuns în camera mea, striga cu putere: *Sunt* Dracu’. Iar eu, panicat şi transpirat de frică, mă trezeam ţipând din toţi rărunchii după mama.

Este un vis cu un mesaj puternic pentru mine, şi apariţia acestei fiinţe imaginare care întruchipează spiritul răului simbolizează nesiguranţa mea, manifestată în viaţa

reală printr-o teamă de conectare ce este rezultatul unui ataşament lezat, al unei desprinderi timpurii care mi-a indus frica de moarte. Aveam teama pe care o trăieşte un copil în urma pierderii bazei sale de siguranţă, a protecţiei simbolizate prin figura adultului responsabil de ataşament – pentru mine, era mama. O teamă care nu se evaporă odată cu ieşirea din copilărie, aceasta doar se camuflează, ascunzându-se astfel într-o manieră perversă în mintea noastră de adult. Este adevărat că o ieşire prematură din cuibul sigur al familiei poate duce la dezvoltarea tirrâpurie a unor deprinderi de supravieţuire, dar cu siguranţă acestea nu reprezintă baza unei independenţe sănătoase, ci sunt doar nişte mecanisme de supravieţuire care foarte uşor pot fi văzute de specialişti drept o dovadă a unui ataşament de tip evitant.

Părintele anxios sau adultul cu teamă de abandon în linii mari, am putea spune că legătura interumană de tip anxios este caracteristică persoanelor de sex feminin, iar ataşamentul évitant, celor de gen masculin. În realitate, putem întâlni multe femei care fug de conectare şi bărbaţi care sunt îngroziţi de singurătate. Pentru o viaţă în care dependenţa şi independenţa să facă împreună casă bună, avem nevoie ca, înainte de separarea de părinţi, să ne încărcăm cu suficient de multă căldură sufletească şi să avem în inimă mesajul că, oricând simţim nevoia, ne putem întoarce în mijlocul familiei pentru a ne alimenta bateriile psihologice cu energie pozitivă.

Unii dintre noi ajung să iasă din cuib cu o senzaţie puternică de neîndestulare şi să nu se poată sprijini pe propriile picioare (aripi) în călătoria vieţii. Mă refer la acei semeni care au convingerea că nu pot risca să facă ceva pe cont propriu, deoarece în adâncul sufletului sunt de părere că ei pot zbura doar dacă se agaţă de un alt zburător, cultivând astfel inconştient sentimente de neputinţă şi neajutorare. În mod cert, şi aici nesiguranţa a pus stăpânire asupra psihologiei individuale, doar că în acest caz domneşte nevoia de simbioză, de exclusivitate şi de uniune totală. Este povestea adulţilor care în copilărie

primeau constant mesaje de genul: „Nu eşti suficient de mare, nu te descurci fără mine”. Ceea ce a generat convingerea că orice discrepanţă între noi şi figura de ataşament sau o altă persoană de referinţă este o dovadă de pericol şi ameninţare, activând automat o presiune pentru eliminarea neînţelegerilor. Ca strategie de diluare a diferenţelor şi de menţinere a unei simbioze iluzorii, aceşti copii au învăţat că, dacă se reneagă pe sine şi devin o copie fidelă a celorlalţi, au mai multe şanse de supravieţuire. Astfel, disponibilitatea continuă şi rolul de copil ideal ajungă să umbrească de tot copilul real, care devine extrem de sensibil la micile fluctuaţii ale dispoziţiei afective a celorlalţi şi care trăieşte cu teama că ceilalţi nu vor să-i fie atât de apropiaţi pe cât ar avea el nevoie.

La vârsta adultă, ajungem să resimţim numeroase emoţii negative atunci când interacţionăm la nivel relaţional, şi supărarea este sentimentul cheie care frecvent duce la verbalizarea unor lucruri ce mai târziu sunt regretate. Adultul cu ataşament anxios neagă vehement nevoile copilului interior, deoarece este puternic ruşinat de existenţa acestuia. Ajungând astfel să se nege şi pe sine, exprimă la nivel relaţional o atenţie crescută faţă de starea de bine a celorlalţi şi o ignorare a confortului personal. Îmi aduc bine aminte de mulţi pacienţi din timpul activităţii mele terapeutice, cu ataşament de tipul respingerii personale, care erau îngroziţi de ideea de a se iubi pe sine sau de verbalizarea clară a nevoilor şi intenţiilor personale. Ei sunt cei care spun „da” atunci când gândesc „nu”, care se răzgândesc uşor sau care par să fie definiţi printr-o funcţionare de tip ambivalent (anxios) şi au tendinţa de a-i face responsabili pe ceilalţi de eşecurile sau insatisfacţiile personale.

Părintele cu ataşament sănătos sau adultul disponibil emoţional

Adultul cu ataşament de tip anxios riscă să se identifice exclusiv cu rolul de părinte şi ajunge să trăiască pentru şi prin copil. În timp ce adultul cu teamă de conectare evită cu măiestrie apropierea faţă de copil,

minimizând importanţa sprijinului emoţional. Ambele tipuri sunt dovezi de inconştienţă relaţională şi, în absenţa lucidităţii, duc la suprasolicitarea uneia dintre aripile de dezvoltare a copilului: părinţii anxioşi uită să investească cu încredere copilul şi se blochează într-o dependenţă ineficientă, în timp ce adultul din cea de-a doua categorie cultivă forţat independenţa copilului. Frica majoră a părintelui angoasat sau ambivalent este că dacă „pierde copilul" se pierde şi pe sine, iar a celui evitant este că dacă „se apropie" prea mult nu va mai exista pentru sine. În ambele cazuri, vorbim de un conflict între dependenţă şi independenţă şi miza este supravieţuirea personală, iar atât timp cât nu conştientizăm această luptă şi nu alegem să ne înţelegem nevoile de ataşament şi să ne asumăm responsabilitatea faţă de acestea, riscăm să blocăm şi copiii în acest tumult relaţional.

Un părinte angoasat, care nu-şi recunoaşte starea emoţională şi nu alege conştient să facă ceva pentru sine, riscă să lezeze stilul de ataşament al copilului său şi implicit al generaţiilor viitoare. În interacţiunea cu copilul, acesta are comportamente definite de nesiguranţă şi ambivalenţă, ajungând adesea să ignore sau să interpreteze incorect semnalele venite din partea celui mic. Aceştia sunt părinţii care consideră că niciun alt adult nu este de încredere atunci când vine vorba despre interacţiunea cu copilul lor, şi acest mesaj este implicit transmis şi copilului: „Nimeni şi nimic nu este suficient de bun/potrivit pentru tine, în afară de mine". Poveştile lor de viaţă, neanalizate şi neasumate, sunt pline de un trecut încărcat şi apăsător, care adesea duce la intruziuni în viaţa copilului. În teoria imago, dezvoltată de Harville Hendrix şi Helen L. Hunt, acest părinte este numit maximizator. În viziunea mea, este părintele care are tendinţa de a se supraimplica în interacţiunea cu copilul său, ca strategie de compensare a ignorării personale.

Părintele distant şi indisponibil emoţional, care nu recunoaşte nevoia de ataşament a copilului, riscă de asemenea să cauzeze multe daune relaţionale. Aceştia sunt

adulţii pe care, dacă-i întrebăm de propria copilărie, nu au prea multe amintiri şi au tendinţa psihologică de a crede că s-au dezvoltat fără nicio contribuţie semnificativă din partea celor din jur. Aceştia se deosebesc de părinţii anxioşi (care se lasă purtaţi de valul emoţiilor) printr-o radicalitate şi o funcţionare aproape extremă în plan cognitiv. Sunt adulţii care raţionalizează orice emoţie şi adesea o consideră lipsită de utilitate. În teoria imago sunt cunoscuţi drept adulţii minimizatori, care adesea uită de importanţa relaţiilor, deoarece dacă şi-ar permite să se ocupe de acestea ar avea de înfruntat un vulcan de nevoi personale renegate din copilărie.

Pentru ca un părinte să evite capcanele stilului său de ataşament insecurizant şi să poată face diferenţa între nevoile sale şi ale copilului, este necesară cultivarea lucidităţii şi o curiozitate sporită faţă de înţelegerea de sine. Părintele cu ataşament sănătos şi sigur este adultul conştient de istoria sa de viaţă, capabil să spună o poveste coerentă despre sine, chiar dacă a avut perioade dificile în copilărie. Siguranţa dobândită în urma asumării personale şi cultivarea stării de prezenţă conştientă aduc cu ele speranţa unei relaţionări sănătoase cu copilul şi cultivarea unui ataşament securizant în relaţia cu acesta. Vorbim de părintele care se lasă ghidat de intuiţie şi de ştiinţă, adultul care oferă şi riscă, atunci când urmează ca puişorul său să-şi ia zborul.

Dependenţă = Independenţă

Flexibilizarea legăturii sau/e/w/ *în care siguranţa emoţională stârneşte curiozitatea faţă de viaţă*

Primii 3 ani

Nevoi esenţiale ale copilului: *posibilitatea de explorare, de revenire şi de împărtăşire*

ODATĂ CE RELAŢIA A TRECUT TESTUL ataşamentului, aceasta este deja suficient de solidă încât călătoria să ne ducă spre următoarea provocare, numită perioada desprinderii sau a explorării. Aici legătura se confruntă pentru prima dată cu nevoia de distanţare, deoarece în mod firesc copilul s-a încărcat cu suficient de

multă siguranţă relaţională încât să apară intenţia de a funcţiona din ce în ce mai autonom, păstrând în suflet credinţa că oricând are libertatea de a se reîntoarce la baza de siguranţă. Această tendinţă de separare se consolidează în jurul vârstei de 3 ani, iar până atunci părintele conştient va putea deja să tolereze dansul apropierii şi al distanţării şi să susţină nevoia copilului, chiar dacă aceasta diferă de preferinţa personală. În caz contrar, dacă în inconştienţa sa părintele îşi face prioritară nevoia sa de conectare, adesea se va ajunge din partea părintelui la episoade de şantaj emoţional, de respingere sau învinuire ori ruşinare – toate acestea fiind, în călătoria copilului, bariere pentru explorarea vieţii. Vreau să menţionez în modul cel mai clar că vorbim despre explorare şi nu sfidare, iar copilul are nevoie ca părintele să creadă în el şi în relaţia pe care împreună au construit-o. Când curiozitatea este psihologic sabotată, copilul fie învaţă că nevoile sale nu contează (şi pentru a păstra relaţia se va abandona pe sine, fuzionând cu părintele); fie se va distanţa şi mai mult (pentru a-şi diminua frica de absorbţie relaţională). Dacă în această perioadă a vieţii observăm manifestări ale copilului care ne pot duce cu gândul la cele două extreme (ori face totul pentru relaţie ori pare total dezinteresat), atunci e util să reanalizăm etapa de flexibilizare şi să eliminăm blând obstacolele impuse inconştient în relaţionare.

Părintele distant sau adultul dezinteresat relaţional

Un ataşament sănătos este ca un start bun în viaţă. Acelaşi principiu, doar că în sens invers, este valabil şi pentru ataşamentul insecurizant. Când copilul simte siguranţa emoţională transmisă prin prezenţa şi disponibilitatea afectivă a părintelui, va găsi în interiorul său curiozitatea necesară în scopul de a-şi exersa pentru prima dată zborul, şi la început o va face foarte lin şi uşor, mânat de o stare psihologică de bine. Acesta este exemplul unui ataşament sigur în relaţia părinte-copil.

Însă, deseori zborul copilului sau nevoiţi de separare a acestuia nu este urmată de gesturi evidente de

reapropiere. Acest fenomen psihologic se manifestă cu precădere atunci când părinţii au frânat inconştient nevoia de explorare a copilului, dacă regulile erau prea multe, limitele prea stricte şi totul în jur părea să fie un teren minat cu pericole. Atunci când, copii fiind, noi înşine am avut de purtat serioase bătălii psihologice pentru dobândirea spaţiului personal, şi o eventuală reapropiere de cuib ne-a indus frica de absorbţie sau contopire, căpătăm teama că reîntorşi în braţele părinţilor s-ar putea să ne pierdem pe noi înşine şi să ne fie restricţionat accesul la explorare. Un asemenea copil devine un adult care preferă distanţa fizică şi emoţională, care nu găseşte timpul necesar pentru a sta cu copiii şi familia, deoarece este prins într-un program de muncă extrem de solicitant, şi care mereu pare să fie preocupat de orice se află în afara unei relaţii. Este părintele care va răspunde nevoilor emoţionale ale copilului prin mesaje de genul: „Ceri prea mult de la mine”; „încerci să mă manipulezi mereu”; „Nu-mi rămâne timp pentru mine, deoarece tu eşti mult prea dependent de relaţia noastră”.

Vorbesc despre adulţii ca mine, care multă vreme şi-au ascuns nevoia de apropiere şi intimitate emoţională, de teamă că ceilalţi vor ajunge să le ceară mai mult decât pot ei oferi. Multă vreme mi-am înconjurat existenţa cu o indisponibilitate faţă de persoanele care păreau să fie calde emoţional şi cu o deschidere mare faţă de adulţii reci, critici şi dispreţuitori, care-mi transmiteau siguranţa faptului că niciodată nu mă vor lăsa prea aproape de ei. Mereu am preamărit autonomia personală şi libertatea de mişcare, dar mă cuprindea panica atunci când o persoană semnificativă voia să-şi exprime direct şi deschis dorinţele faţă de mine. Undeva în adâncul meu, copilul interior era traumatizat de nevoile adulţilor din propria copilărie şi, inconştient, retrăiam această suferinţă atunci când cineva îmi cerea ceva şi mă simţeam incapabil de a da un refuz; iar dacă totuşi o făceam, era pe un ton agresiv şi extrem de dur. Nu o dată mi-am auzit prietenii şi oamenii dragi spunând: „Uneori privirea ta este ca o sabie tăioasă”.

Adevărul din spatele poveştii mele creionează o existenţă în care cu greu mi-am putut lua zborul, deoarece, încă de când eram în pântecele său, mama era convinsă de faptul că va naşte un fiu care-o va salva de dificultăţile vieţii. Multă, multă vreme, m-am simţit responsabil pentru starea de bine a mamei, a bunicii şi a mătuşii mele – acestea fiind persoanele care, cu schimbul, au fost responsabile de educaţia mea –, iar odată ce am simţit că mi-am dobândit independenţa, am fost dispus să o apăr cu orice preţ. Aşa se explică şi de ce îmi era atât de dificil să-i povestesc mamei mele despre reuşitele mele şcolare şi profesionale. De ce îmi era mai uşor să le împărtăşesc altora momentele mele de fericire, iar pe această cale ocolitoare ajungeau într-un final şi la mama. De mic am învăţat că revenirea şi împărtăşirea nu există sau sunt extrem de riscante, deoarece te poţi pierde şi astfel îţi uiţi direcţia de zbor.

În situaţia mea se află mulţi părinţi, care brusc s-au trezit cu responsabilităţile aferente susţinerii unui copil şi care odată cu naşterea celui mic au trăit un mare şoc personal şi relaţional. Adulţi care se izolează emoţional şi care astfel îşi frustrează copiii, prin impunerea unei distanţe spartane, dar care inconştient rămân loiali copilului interior.

Părintele fuzionai sau adultul urmăritor

Un părinte urmăritor este dispus să facă totul pentru a-şi păstra copilul aproape. La fel ca în cazul adultului cu ataşament anxios, şi aici teama de abandon este emoţia cheie care dictează paşii dansului relaţional. Chiar dacă în calitate de copil acesta a trecut cu bine peste etapa de ataşament, provocările mari au survenit în *păstrarea* ataşamentului – îi este greu să-şi permită distanţarea sănătoasă şi adesea îşi inhibă nevoia de explorare şi curiozitatea naturală faţă de mediu. Acesta este adultul care în copilărie a fost gonit din cuib înainte de a fi cu adevărat pregătit sau care nu a fost primit cu deschidere din partea părinţilor la reîntoarcere. Ca strategie de încurajare a explorării forţate şi a desprinderii psihologice, adulţii responsabili de soarta lui l-au tratat cu indiferenţă,

răceală emoţională sau ironie faţă de nevoile lui de conectare relaţională. Este copilul care a crescut cu mesaje de genul: „E timpul să te joci singur”; „Deja eşti mare şi trebuie să fii un copil ascultător”; „Trebuie să ai grijă de fraţii tăi, nu mai eşti un copil”. Nu voi uita niciodată vorbele unei tinere care era paralizată de frica pierderii iubirii paterne şi care-mi povestea plină de suferinţă cum nu a îndrăznit toată viaţa să-i spună „nu” tatălui ei; cum a tolerat fiecare mesaj de invalidare venit din partea acestuia şi cât de invizibilă şi neimportantă s-a simţit, comparativ cu fraţii ei vitregi. Cum şi-a renegat nevoile şi pasiunile în copilărie şi cum face exact acelaşi lucru ca adult, în relaţia de cuplu şi în relaţia cu copilul. Cum se trezeşte cu spaimă şi sare din pat, atunci când partenerul ei este deja plecat la muncă, şi cum se simte paralizată de ruşine, de fiecare dată când îşi duce fetiţa la grădiniţă şi ea vine la terapie. Cum este măcinată de gelozie când partenerul întârzie să ajungă acasă ori atunci când urmează să plece într-o delegaţie de mai multe zile.

Copilul fuzionai ajunge adultul urmăritor, ce riscă să-şi lezeze relaţional, la rândul său, copilul şi să submineze dorinţa de explorare a acestuia – printr-un comportament de tip elicopter, în care urmăreşte şi intervine obsesiv de fiecare dată când copilul dă semne de explorare independentă. Inconştient, părintele ajunge să saboteze nu doar momentele de joacă individuală ale copilului, ci şi interacţiunea cu cei din jur. Adultul fuzionai trăieşte cu teama că, dacă nu va menţine constant contactul cu copilul, relaţia lor se va răci într-un mod irecuperabil. Astfel, putem înţelege mai uşor din ce cauze unii părinţi, cu precădere mamele, preferă ca într-o relaţie să nu existe graniţe.

Părintele îndrăzneţ sau adultul curios

Este adultul conştient, care se încrede în relaţia solidă construită împreună cu copilul şi este mereu curios să afle descoperirile personale ale copilului. Părintele priveşte cu siguranţă copilul la despărţire şi-l întâmpină cu

dor în momentele de revedere. Este o etapă de relaţionare extrem de amuzantă, dacă e să o privim din exterior, deoarece copilul este tentat să spună mereu „nu”, iar părintele este încurajat să verbalizeze cât mai des cuvântul „da”. În mod clar, pentru a tolera o astfel de dinamică relaţională, adultul are nevoie să înţeleagă nevoile de dezvoltare ale copilului, să-şi cunoască propriile experienţe din copilărie şi să îndrăznească să răspundă într-o manieră asumată şi neautomată. Există un mare pericol de inversare a rolurilor, atunci când părintele îşi pierde luciditatea şi verbalizează repetitiv un „nu” – fiind furat de trecut şi tentat să-şi vindece astfel, prin copil, rănile relaţionale. Însă această vindecare este una iluzorie, deoarece în fapt frica de abandon creşte.

Este etapa de relaţionare în care îndrăzneala părintelui generează şi oglindeşte îndrăzneala copilului, procesul fiind valabil şi invers. Atât cel mare, cât şi cel mic au un angajament psihologic pentru procesul de descoperire, dar adultul îşi asumă şi rolul de model pentru ceea ce numim flexibilitate relaţională.

Devenire = Conştientizare

Devenirea sau *formarea identităţii personale*

Primii 4 ani

Nevoi esenţiale ale copilului: *oglindirea*, *aprecierea*, *siguranţa relaţională*

DUPĂ CE RELAŢIA A TRECUT şi de proba apropierii şi distanţării, cu ajutorul puterii relaţionale se produce „naşterea psihologică” a copilului, deoarece între vârsta de 3 şi 4 ani ajungem în etapa de conturare a identităţii. Iar răspunsul la întrebarea *Cine sunt eu*? este posibil doar dacă mă pot raporta la „celălalt”. Această perioadă este definită de nevoia copilului de a fi oglindit. Deoarece încearcă diferite forme ale sinelui, el are nevoie să descopere cine este şi cine nu este, cât de asemănător şi cât de diferit este de părinţii săi. Părintele prezent va putea să observe şi să valideze experimentele de identitate ale copilului, oglindind imaginea cu care cel mic se identifică. Dacă părintele eşuează în mod repetat cu

această sarcină – şi, de teamă să nu bulverseze copilul, va evita să spună „Aaa… ce mormoloc simpatic avem aici”, alegând să declare sus şi tare „Tu eşti un băieţel serios, şi nu o lichea” – atunci copilul fie va dezvolta un tipar definit de rigiditate, prin care îşi impune identitatea, fie va renunţa la aceasta, alegând un sine difuz. La fel ca în etapele anterioare, şi de această dată, părintele poate adopta ulterior un alt comportament, dacă el însuşi conştientizează unde s-a împotmolit şi dacă îşi găseşte curajul de a oferi ceea ce nu a primit, atât copilului său, cât şi „copilului interior”.

Părintele controlor sau adultul rigid

Mantra personală care descrie cel mai bine nevoia copilului din etapa de formare a identităţii este compusă din trei cuvinte: „Acesta sunt eu”. Iar marea durere relaţională apare atunci când cel mic este nevoit să constate că are o existenţă invizibilă. În consecinţă, pentru a-şi forma identitatea, ajunge fie să o împrumute pe cea a părintelui, fie să-şi impună identitatea personală – acest efort ajungând să-l transforme la maturitate într-un individ rigid şi adesea obsedat de nevoia de control. Deseori, îşi asumă sau pozează în rolul autorităţii, existând o singură realitate şi un singur adevăr: cel personal. Este deconectat de la propriile emoţii şi e perceput ca fiind extrem de puţin sau aproape deloc empatic faţă de suferinţa copilului şi a celor din jur. Nu tolerează spontaneitatea, incertitudinea şi vulnerabilitatea, în ceea ce priveşte atât propria persoană, cât şi persoanele din jur. Are o viaţă extrem de planificată, în care orice eroare trebuie imediat semnalată şi într-o oarecare măsură pedepsită.

Unul dintre bunii mei prieteni se potriveşte, gestul de bine acestui tipar de adult şi, în timpul uneia dintre discuţiile noastre libere despre vulnerabilitatea personală, mi-a relatat cu o voce tremurândă că nimic nu-l ruşinează mai mult decât situaţiile în care ceilalţi nu-l ascultă sau îl tratează cu indiferenţă. Aceasta este povestea tristă a copiilor care din varii motive nu se „potriveau” stereotipurilor culturale şi care au ajuns să fie forţaţi să se

adapteze la normele sociale. Iar dacă îndrăzneau a se manifesta pe sine, riscau să piardă iubirea şi conectarea parentală. Aceştia sunt adulţii cărora în copilărie nu li s-a permis să fie întregi, fiind nevoiţi să-şi renege părţi ale sinelui pentru a câştiga aprobarea părintească. Mă refer la părinţii care au crescut în familii în care fiecare apreciere era condiţionată şi tentativele de asumare personală erau aspru ruşinate or criticate, iar abuzul emoţional ajunsese să fie văzut ca strategie eficientă de maturizare psihologică. Comportamentele de control pot fi extrem de subtile şi adesea se manifestă prin retragerea într-o carapace psihologică, minimizarea sentimentelor şi respingerea contactului afectiv. Este adultul care în comunicarea cu ceilalţi preferă monologul şi care adesea îşi caută aliaţi compătimitori – convingerea de bază fiind aceea că nu merită acceptare necondiţionată şi iubire, că nu are dreptul să fie el însuşi.

În interacţiunea cu copilul evită violenţa fizică, dar adesea este orbit de comportamentele pasiv-agresive. În lipsa unei intenţii asumate de transformare personală prin exerciţii de mindfulness care să-i cultive flexibilitatea şi empatia faţă de sine şi faţă de copil, părintele controlor riscă să-i producă multă suferinţă relaţională copilului său.

Părintele difuz sau adultul veşnic compliant

Cu siguranţă, vă sunt cunoscuţi adulţii care par să le facă mereu pe plac celor din jur şi care parcă sunt incapabili să facă diferenţe între ei şi ceilalţi. Care par să nu fie conştienţi unde se termină persoana lor şi unde începe persoana celuilalt. Aceşti părinţi au o teamă uriaşă de autoafirmare, nu-şi permit să se dezvăluie pe sine, deoarece nu deţin o imagine clară a identităţii de sine. Sunt extrem de oscilanţi şi uşor pot fi percepuţi ca având personalităţi multiple. Vorbim de adultul care îşi schimbă mult prea uşor starea emoţională, trecând cu viteza luminii de la bucurie, la furie, tristeţe sau frică – fără a putea să găsească vreo legătură între aceste emoţii şi experienţele reale de viaţă.

Părintele care pare să nu existe şi care poartă în

suflet îngrijorarea că ceilalţi nu-l văd şi nici nu ţin cont de nevoile lui, care pare submisiv, dar este însetat de dorinţa de a domina. Părintele care are, în mod constant, nevoie de feedback din partea partenerului sau a celorlalţi adulţi şi care – deoarece nu-şi conştientizează propriile graniţe psihologice – ajunge să nu le perceapă nici pe ale altora. Este adultul care în mod continuu invadează teritoriul copilului şi care pare să fie la rândul său invadat de părinţii săi, de partener, copil sau alţi adulţi cu care interacţionează. Adesea răspunde cu „Nu ştiu” la întrebarea „Ce-ţi doreşti de la viaţă?” şi apoi, precum un cameleon, vrea tot ceea ce au sau îşi propun ceilalţi.

Vorbesc despre părinţii care încearcă din răsputeri să fie ceea ce copiii lor îşi doresc, dar care în acelaşi timp sunt plini de resentimente deoarece nu pot să fie ceea ce ei îşi doresc cu adevărat. Astfel, adesea se schimbă rolurile şi copilul pare să fie adultul, în timp ce părintele se comportă precum un copil. Ceea ce automat duce la o oglindire inexistentă sau total ineficientă; f

Părintele conştient de identitatea sa psihologică

Chiar dacă în copilăria noastră nu am avut privilegiul de a ne descoperi identitatea de sine, viaţa ne scoate mereu în cale o a doua, a treia, a patra sau a „n”-a şansă pentru creştere şi întregire personală. Iar responsabilitatea care ne revine este ca noi să fim conştienţi de ceea ce ne-a lipsit şi mai apoi să găsim în prezent strategii creative de cultivare a identităţii de sine. În această etapă a călătoriei relaţionale – pe care o numim dezvoltarea identităţii – un părinte imperfect, dar conştient, înţelege şi acceptă faptul că la această vârstă „jocurile de rol” ale copilului nu au nimic de-a face cu devenirea lui în viaţă. Iar validarea şi oglindirea sunt necesare pentru a reduce riscul de apariţie a problemelor de identitate ulterioare. Cu alte cuvinte, este momentul în care părintele poate împiedica manifestarea unei structuri psihologice rigide sau difuze la copil.

Legătura emoţională rămâne o nevoie esenţială, iar părintele conştient dă dovadă de o conectare caldă şi

blândă, prin asumarea rolului de spectator în faţa unui teatru de personalităţi probate cu încredere de copil. În tot acest timp, este necesară atât prezenţa conştientă a adultului, cât şi participarea sa la jocul imaginar al copilului, demers prin care-i comunică acestuia că identitatea sa este bine primită şi necondiţionat acceptată de părinţi.

Părintele lucid este conştient şi de importanţa anumitor limite, care nu fac altceva decât să ofere o structură mediului de viaţă al copilului. Am simţit nevoia de a aminti aici despre utilitatea limitelor, deoarece unele dintre rolurile pe care copilul le testează pot avea o influenţă negativă asupra membrilor din familie – şi aici mă refer cu precădere la ceilalţi copii din sistemul familial. Îmi amintesc destul de bine că, la câteva luni după ce am împlinit vârsta de 4 ani, s-a născut sora mea. Acum văd situaţia ca psiholog, dar în mod evident pe atunci încă eram în plin proces de asumare a identităţii şi îmi imaginam că „sunt adultul” care poate decide cine va face sau nu parte din familie. Iar în timp ce mama era internată în spital pentru naşterea mezinei, fantasmam cum odată ajuns acasă bebeluşul va părăsi familia, deoarece un copil era deja suficient. Când am constatat că părinţii mei nu iau în serios vorbele mele, am început a-i informa că la următoare vizită la bunici (care locuiau la bloc) voi avea grijă să-i fac vânt surorii mele de la etaj – mai exact o voi arunca de la balcon. Acela a fost momentul în care părinţii mei au ales să impună o limită, transmiţându-mi următorul mesaj: „Da, adulţii pot lua multe decizii care să nu-ţi placă. Dar atunci când vine vorba despre surioara ta, ea are nevoie să o iubeşti, să-i porţi de grijă şi să o protejezi”. Acesta a fost un mesaj pe care l-am interiorizat extrem de puternic şi ulterior a modelat semnificativ atât relaţia cu sora mea, cât şi interacţiunile mele în calitate de psihoterapeut. Cu siguranţă, atunci şi acolo, părinţii mei nu aveau idee de impactul mesajului pe care-l transmiteau, dar acest exemplu ne arată că o limită blând trasată poate contura semnificativ structura identităţii noastre.

Putere = Imperfecţiune

Puterea sau *descoperirea competenţelor personale*

Primii 6 ani

Nevoi esenţiale ale copilului: *primirea de feedback pozitiv*, *aprecieri verbale*, *încurajări*

A PATRA MARE STAŢIE în călătoria relaţională este etapa de competenţă. Odată ce am descoperit cine sunt, am nevoie să-mi dovedesc şi puterea. Ca situare în timp, suntem în preajma vârstei de 4 – 6 ani, atunci când expresia preferată a copiilor este: „Eu pot face asta!” Dacă părintele este conştient de această etapă şi satisface nevoia copilului de apreciere a reuşitelor, de oglindire a calităţilor şi de evidenţiere a progreselor, atunci putem afirma că toate aşteptările majore ale copilăriei au fost satisfăcute. Aceasta este etapa în care-i încurajez pe părinţi să nu se zgârcească în a folosi lauda şi să se bucure autentic alături de copil, pentru cât mai multe dintre progresele sale. Dacă nevoia de apreciere nu este satisfăcută, mintea copilului produce unul dintre cele mai nocive gânduri („Nu sunt suficient de bun”), ceea ce poate deschide calea fie spre o personalitate competitivă („Niciodată nu fac suficient”), fie spre una pasivă sau manipulatoare („De ce să mai încerc, dacă oricum nu iese bine?”).

Părintele critic sau adultul competitiv

Părinţii se pot simţi uneori ameninţaţi de iniţiativa copilului şi de intenţia acestuia de a-şi dovedi puterea şi competenţa. Adesea părinţii nu conştientizează acest mecanism al fricii personale şi recurg automat la o strategie relaţională prin care în mod selectiv pedepsesc sau favorizează anumite manifestări ale copilului, care sunt bazate pe stereotipurile de gen sau pe preferinţele subiective ale adultului. Ştiţi la ce mă refer – la acele momente în care, dacă faci ceva ce-i place părintelui, acesta îţi zâmbeşte şi parcă te iubeşte mai mult, iar dacă te implici într-o activitate cu care adultul nu este de acord, citeşti instantaneu dezaprobare pe faţa acestuia. La mine în familie, pentru ca un copil să fie plăcut, trebuia să fie în

special „cuminte”, să nu întrerupă niciodată adulţii, să înţeleagă din priviri ce i se comunica şi ce are de făcut. Astfel, în mod evident, băiatul Gáspár era mereu exemplul ideal de copil cuminte, ba chiar un mic adult, care nu încurca lumea, dar care nici nu şi-a trăit cu adevărat copilăria.

Aceasta e perioada în care copilul solicită psihologic aprobarea părintească şi este esenţial ca aceasta să includă un repertoriu suficient de mare de comportamente, încât copilul să poată să-şi descopere înclinaţiile naturale. În absenţa unui astfel de mediu, copilul va creşte cu o serie de răni sau sechele psihologice în ceea ce priveşte competenţele sale. Una dintre aceste sechele este reprezentată de un nivel crescut de competitivitate – într-un asemenea mediu se va dezvolta adultul care aparent se află în competiţie cu toţi şi cu toate. Deoarece din copilărie a învăţat că, dacă vrea să fie apreciat, „trebuie” să fie cel mai bun, să câştige aprecierea celorlalţi, să aibă rezultate excepţionale (pentru că, altfel, înseamnă că este lipsit de valoare). Mă refer cu precădere la aceia dintre noi care au convingerea că, pentru a fi iubiţi, trebuie să fie perfecţi. Iar acest scut al perfecţiunii ascunde multă nesiguranţă, ruşine şi vinovăţie faţă de acele părţi ale noastre despre care, în interacţiunile din copilărie, am învăţat că trebuie ascunse deoarece „lumea” nu le place. Marea capcană psihologică în acest caz este următoarea: cu adevărat nu contează cât de multe reuşite ai acumulat, deoarece, din disperarea de a evita eşecul, ai minimalizat orice bucurie şi ai reprimat puternic sentimentul succesului.

Astfel, mânat de iluzia perfecţiunii şi alimentat de dorinţa psihologică de a obţine validarea tuturor, adultul competitiv uşor poate fi descris drept un părinte critic, care ajunge să manifeste la rândul său aceeaşi atitudine de genul „Niciodată, nimic nu este suficient”, chiar faţă de propriul copil. Părintele critic este uşor de recunoscut, datorită mesajelor de genul „Nici măcar nu ai încercat” sau „Nu poţi să faci nimic corect” – enunţuri care maschează multă suferinţă şi disperare acumulată de adult

în copilărie. Îmi place tare mult felul în care teoria imago descrie metaforic critica drept simbol al lacrimilor nevărsate ale copilăriei. Din păcate însă, comportamentul de critică este şi cel mai nociv factor pentru orice relaţie interumană, potrivit investigaţiilor amănunţite realizate de dr. John Gottman, deoarece aceasta evidenţiază doar incompetenţa noastră.

Dar, revenind la adultul competitiv, care trăieşte ca şi cum succesul ar fi singurul sens al vieţii, nu este de mirare faptul că acesta vrea ca şi copilul lui să fie „cel mai bun", să fie un adevărat câştigător, şi datoria părintelui este de a-l transforma pe cel mic într-un campion. Astfel, părintele evită să-şi aprecieze sau să-şi laude copilul, de teamă să nu i se urce la cap, convins de faptul că feedbackul pozitiv este un obstacol în atingerea excelenţei. Însă în mod cert lipsa aprecierilor calde şi empatice şi preamărirea perfecţiunii reprezintă calea sigură spre o viaţă mizerabilă. Deoarece, exact aşa cum spunea scriitoarea Elizabeth Gilbert într-un interviu realizat de Marie Forleo (expertă în marketing online şi stil de viaţă), „în parenting, perfecţionismul este ca un criminal în serie".

Părintele manipulator sau adultul neajutorat

Dacă adultul critic este, în fapt, copilul care era apreciat selectiv de părinţii săi, adultul neajutorat este copilul care în mod constant a dus lipsă de suport şi sprijin în dezvoltarea sentimentului personal de putere. Ideea de competiţie este, şi de această dată, una obsedantă, doar că, la fel ca în relaţia dependent-codependent, aici adultul încearcă să o evite cu orice preţ. Părintele neajutorat a învăţat din copilărie că nu deţine resurse personale pentru a deveni competitiv şi, prin urmare, este mult prea periculos să-şi asume riscul de a face lucruri noi sau mai puţin obişnuite, el preferând prudenţa şi certitudinea.

Acest tipar de relaţionare este specific adulţilor despre care *obişnuim a spune că au o „anxietate de succes"*, *fiindcă* fug de reuşite. Aceştia sunt adulţii care, copir fiind, erau mereu comparaţi de părinţi şi, în urma comparaţiilor, ceilalţi erau consideraţi mereu mai buni,

mai inteligenţi şi mai descurcăreţi. Astfel, au dobândit în timp un puternic sentiment de neajutorare („Eu nu pot”), pentru a se conforma opiniei părinţilor şi, implicit, lumii. Cu acest gând în minte şi cu această mare durere în suflet, au ajuns în timp la convingerea că nici măcar nu mai are vreun sens să încerce să-şi găsească direcţia în viaţă, să practice un hobby sau să urmeze o facultate, deoarece mereu ceilalţi vor fi mai capabili şi mai descurcăreţi. Suprasaturaţi de resentimente, ajung să trăiască „la mâna” societăţii, dar deseori îşi compensează inferioritatea tratându-i pe cei din jur ca şi cum aceştia ar fi 100% incompetenţi. Mecanism psihologic care-i face ca, după o vreme, să devină maeştri ai manipulării şi sabotajului.

Aceştia sunt părinţii care deseori evită să se joace cu copiii, fug de competiţiile sportive, iar dacă totuşi nu au scăpare, vor face tot posibilul ca „celălalt” să pară prost, nepregătit sau incapabil. Este părintele care, în discuţiile de grup, preferă tăcerea sau, dacă se exprimă, vorbeşte doar despre reuşitele sale, evitând cu măiestrie orice dovadă de vulnerabilitate sau eşec personal. În plan profesional, se blochează în zona sa de confort şi adesea îl surprindem clevetind şi subminând efortul celorlalţi colegi. Unul dintre efectele negative resimţite de copilul crescut de un părinte neajutorat sau manipulator este faptul că cel mic nu-şi poate exersa curajul, deoarece e îndemnat să relaţioneze prin cedare sau prin exprimarea unei retrageri elegante, ca manifestare a superiorităţii intelectuale, în situaţii de eşec, părintele neajutorat are tendinţa de a exagera suferinţa copilului şi, în loc să valideze şi să apoi să susţină „ridicarea” copilului, acesta se pierde într-o alinare excesivă, dând eşecului o tentă eroică. Este cazul adulţilor care ajung să evite orice confruntare, văd vulnerabilitatea drept slăbiciune şi caută cauza tuturor problemelor în ceilalţi. Aici vă puteţi gândi la nenumărate filme americane, în care vedeţi cum copilul lipsit de aprecierea familiei, în situaţii de competiţie, evită să-şi activeze resursele, preferând să-şi saboteze adversarii prin fel şi fel de tertipuri.

Părintele competent sau adultul imperfect şi puternic

Părintele prezent este adultul care acceptă imperfecţiunea drept parte a condiţiei umane. Este persoana care îşi cultivă curajul ca virtute esenţială în viaţă, care se încrede în faptul că orice competenţă este rezultatul unei practici repetate, care nu exclude eşecul sau greşeala şi care a învăţat că criticii nu contează. Aceştia sunt adulţii care se raportează la vulnerabilitatea personală şi la a celorlalţi ca la o manifestare profund umană şi care nu limitează succesul în viaţă; din contră, aceasta poate reprezenta calea spre adevărata încredere şi preţuire de sine.

Adultul autentic şi minunat de imperfect este ghidat de următoarea perspectivă, deosebit de bine structurată de Brene Brown (autoare pe care sunt convins că deja aţi avut curiozitatea de a o descoperi pe Facebook sau pe motoarele de căutare):

„Vulnerabilitatea nu înseamnă să câştigi sau să pierzi, ci să ai curajul de a-ţi afirma principiile şi de a ieşi în faţă, în condiţiile în care eşti conştient că nu ai niciun control asupra rezultatelor finale. Vulnerabilitatea nu este o slăbiciune, ci dimpotrivă, este măsuţa supremă a curajului".

Atunci când se confruntă cu un eşec, copilul are nevoie să-şi elibereze emoţiile activate, indiferent că ne referim la frică, ruşine, furie sau vinovăţie – iar cea mai bună strategie este identificarea şi verbalizarea acestora, apoi recunoaşterea stării reale şi acceptarea faptului că atunci când ne aflăm în procesul de învăţare cu toţii putem da greş, dar acest lucru nu trebuie să ne împiedice să continuăm. Asemenea emoţii trebuie oglindite de către adult, şi explicaţiile pe care copilul le emite (prima ciornă nereuşită şi mâncată de molii) trebuie excluse.

Începând cu această staţie a călătoriei relaţionale, părintele devine conştient de faptul că procesul de dezvoltare a competenţelor personale îi aparţine copilului, că adultul nu poate parcurge acest proces în locul copilului, dar în mod cert cel mic are nevoie de suport şi

susţinere. Copilul trebuie asigurat că încercarea sa este extrem de valoroasă şi că manifestarea interesului şi a curiozităţii contează mai mult decât rezultatul. În tot acest proces de dezvoltare a competenţelor şi de recunoaştere a puterii personale, copilul trebuie să beneficieze de îndrumare din partea părintelui, însă aceasta nu se transmite prin impunere. Relaţia părinte-copil e ca un laborator psihologic, în care încercarea şi îndrăzneala de a dobândi noi abilităţi constituie baza tuturor experimentelor cu privire la explorarea şi descoperirea talentelor celui mic.

Cea mai bună lecţie de curaj şi vulnerabilitate asumată copilul o poate primi din partea părintelui, deoarece ridicarea adultului după momentele de cădere este esenţială nu doar pentru părinte, ci şi pentru familie şi, implicit, este un model de urmat pentru cel mic. Atunci când copilul vede la părinte un astfel de comportament, în fapt primeşte un mare cadou pentru viaţă. În cazul meu, tata nu a putut să-mi ofere un astfel de exemplu, mi-a oferit multe altele, însă lecţia ridicării după momentele de cădere am primit-o de foarte puţin timp. Teoretic, am descoperit că acest lucru este posibil datorită muncii de cercetare realizată de Brene Brown, iar partea practică am dobândit-o de la Harville Hendrix – psihoterapeutul de renume internaţional care în 2015 a susţinut alături de soţia sa, dr. Helen LaKelly Hunt, în România o conferinţă de două zile şi care mi-a devenit un model real de vulnerabilitate masculină asumată şi de putere interioară pentru a depăşi un moment profesional dificil. Aceasta este partea frumoasă a vieţii: mereu putem învăţa lecţia competenţei de la cei din jur, important este să ne păstrăm inima deschisă şi mintea lucidă.

Inteligenţa relaţională = Eu + Noi

Importanţa legăturii cu ceilalţi sau *grija faţă de semeni*

Primii 12 ani

Nevoi esenţiale ale copilului: *apartenenţa*, *stabilirea relaţiilor de prietenie şi cultivarea relaţiilor cu semenii*

PÂNĂ ÎN JURUL VÂRSTEI DE 6 – 7 ANIŞORI, copilul deja a fost echipat cu tot ce are nevoie pentru a pune bazele altor relaţii importante, construite pe siguranţă, flexibilitate, amprentă individuală şi încredere personală. Astfel, în următorii aproximativ cinci ani, copilul ajunge în perioada de exersare a acestor abilităţi relaţionale şi de cultivare a grijii faţă de semeni. Desigur, asta nu înseamnă că şcolarul nostru nu mai are nevoie de suport şi susţinere din partea părinţilor, înseamnă doar că are nevoie de spaţiu şi de timp pentru a primi şi integra o serie de noi informaţii de la cei de aceeaşi vârstă cu el. Nevoia lui este satisfăcută prin libertatea pe care o primeşte de la părinţi, pentru a se bucura de ceea ce numim etapa de grijă şi preocupare relaţională. Este perioada în care copilul îşi asumă primele riscuri relaţionale, îşi declară devotamentul faţă de prieteni, cu posibilitatea de a fi respins şi cu toate efectele pe care aceste declaraţii le implică. În această perioadă a călătoriei relaţionale, părintele conştient învaţă să accepte noile relaţii ale copilului, fiind cu precădere deschis faţă de cel care poartă titulatura de „cel mai bun prieten” al copilului. Iar cel mai eficient mod de exprimare a acestei acceptări este de a include prietenul copilului în activităţile de familie şi, uneori, chiar a sacrifica din timpul părinte-copil de dragul relaţiei dintre cei doi proaspeţi amici. Însă, atunci când în relaţia celor doi apar primii nori emoţionali – de genul gelozie, respingere, invidie – este necesar ca părintele să-şi arate disponibilitatea şi să redeschidă cât mai repede porţile relaţionării cu copilul. Dacă exprimarea preocupării relaţionale este vătămată, cu mare probabilitate, copilul fie se va însingura, fie va deveni extrem de grijuliu faţă de semenii săi, alegând să se sacrifice pe sine de dragul celorlalţi.

Părintele neîncrezător sau adultul ostracizat

Cuvântul cheie din această staţie a dezvoltării este „apartenenţa” – simţul apartenenţei este o nevoie cu care ne naştem. Fiecare fiinţă umană este configurată biologic pentru apartenenţă şi conectare. Iar atunci când această nevoie este ignorată din varii motive, copilul suferă şi, în

timp, poate ajunge la o prăbuşire psihică. Tendinţa naturală de conectare la semeni a copilului poate fi lezată fie printr-un comportament hiperprotector din partea adultului, fie prin exprimarea unor dezaprobări frecvente cu privire la posibilii prieteni şi verbalizarede critici la adresa comportamentelor sociale ale copilului. Adesea, aceste leziuni relaţionale se materializează printr-un deficit al copilului la nivelul abilităţilor sociale. Iar odată ajuns la vârsta adultă, acesta va întâmpina numeroase dificultăţi de exprimare şi verbalizare a emoţiilor şi sentimentelor faţă de semeni, apoi va eşua din nou şi din nou în domenii esenţiale, precum dependenţa sănătoasă şi integrarea în grupurile de apartenenţă.

Mesajele cheie pe care părintele neîncrezător le transmite sunt: „Nu te poţi baza pe nimeni, ceilalţi sunt adversarii tăi”; „Tu trebuie să înveţi să te descurci singur, în viaţă nimeni nu este de partea ta”. Adultul ostracizat nu vede utilitatea relaţiilor interumane şi se consideră un activist înverşunat al independenţei. Astfel, cu mare probabilitate, îşi va educa copilul în acelaşi trend relaţional. Mama mea, până la vârsta de 45 de ani, nu a avut cu adevărat prieteni, pe principiul că apropierea de oameni nu aduce decât necazuri. Bunica maternă nu are nici acum prieteni; are o serie de contacte sociale, însă toate sunt de suprafaţă şi în stilul „să vorbim rar şi să ne întâlnim doar ocazional pe stradă”. Tata a fost mult mai sociabil, însă (ca s-o citez pe mama) „aceia prieteni erau buni doar de cheltuit banii pe băutură”. Cu acest obicei relaţional preluat de la persoanele de referinţă din familia mea, este evident că nici eu nu am fost vreun copil sociabil, ba mai mult, am învăţat să mă retrag relaţional şi să evadez într-o lume imaginară. Astfel, în jurul vârstei de 10 ani, cel mai bun prieten al meu era Pumukli, un personaj de desene animate, minuscul şi roşcăţel, pe care l-am decupat din ambalajul unei tablete de ciocolată ungurească. Pumukli era cel care auzea supărările mele, de care nu ştia nimeni şi pe care-l purtam la şcoală în penar. Când plecam de acasă, îi explicam că „Gáspár nu

are voie să aibă prieteni!” – motiv pentru care relaţia noastră trebuia păstrată secretă. Şi, deoarece în unele zile îmi era teamă că Pumukli se va supăra pe mine, din când în când mai deschideam penarul şi îi trăgeam câte un rânjet prietenos. Astfel, am devenit un adolescent şi un tânăr destul de singuratic. Nici nu vreau să mă gândesc cum aş fi fost acum, ca adult, dacă intuiţia nu m-ar fi ajutat să-l descopăr pe roşcovanul meu prieten imaginar!

Ulterior, în calitate de psihoterapeut, am descoperit că mulţi alţi oameni s-au aflat în situaţii asemănătoare. Lumea noastră relaţională adăpostea sentimente extrem de intense şi unele nespus de dureroase, pe care abia mai târziu am avut posibilitatea de a le explora. Adulţii ca noi adesea au impresia că sunt diferiţi de ceilalţi – suntem fie prea laşi, fie prea inteligenţi, fie prea perseverenţi, fie lipsiţi de charismă. Din exterior ne vezi ca fiind independenţi, însă în interiorul nostru zace un ocean de singurătate şi riscul faţă de o serie de dependenţe este uriaş (dependenţa de muncă, de internet, de substanţe halucinogene sau alcool, de jocurile de noroc, de pornografie, de adrenalină etc.). Este important de ştiut – pentru părinţii de adolescenţi, în special – că orice dependenţă apare datorită unui sentiment intens de deconectare, o izolare relaţională care inconştient încurajează conectarea la „ceva ce nu este uman”. Acest fenomen ne arată încă o dată cât de mare este nevoia umană de relaţionare şi cum se denaturează psihologia noastră când conectarea este blocată.

Părintele de sacrificiu sau adultul indispensabil

Părintele de sacrificiu este copilul lezat în età pa de preocupare relaţională, ce a învăţat din propria experienţă că relaţiile emoţionale după care tânjeşte au un preţ. Este copilul care a învăţat că, înainte de a primi, trebuie să ofere mult şi să se aştepte la cât mai puţin. Adesea, sacrificiul de sine reprezintă calea de iniţiere şi menţinere a relaţiilor de prietenie. În ciuda faptului că aparent este sociabil şi se acomodează uşor în contexte sociale, are mai degrabă relaţii ocazionale de prietenie şi doar una-două

persoane îi sunt cu adevărat apropiate. Iar în aceste relaţii de intimitate amicală este dispus să renunţe şi la sine, în favoarea aprobărilor venite din partea prietenilor. Este adultul terifiat de singurătate şi, metaforic, am putea spune că nu există decât atunci când se oglindeşte în privirile celorlalţi.

Părinţii inconştienţi, care au avut grijă de actualii adulţi punându-şi semnătura indispensabilităţii, le-au furnizat copiilor mesaje de genul: „Grija faţă de sine este păcătoasă”; „Trăirile şi nevoile tale sunt mai puţin importante, în comparaţie cu ale celorlalţi”. Aceşti copii au fost educaţi în spiritul a ceea ce numim sacrificiu de sine, de aceea, ca adulţi, ei se simt „prost” dacă nu oferă totul şi devin dramatic de recunoscători atunci când primesc ceva. Ei sunt acei semeni ai noştri care ne vânează nevoile şi au grijă să ne îndeplinească dorinţele, fiind mulţumiţi să primească în schimb respectul şi admiraţia tuturor. Aceştia sunt ca un magnet pentru persoanele neajutorate şi agăţătoare şi riscă să facă o serie de lucruri în locul acestora.

Aceştia sunt părinţii care trăiesc cu teama de excludere socială, de aceea îşi încurajează copiii să se implice în relaţii de prietenie şi apoi să le păstreze cu orice preţ. Desigur că, la o primă vedere, toate aceste idei poartă amprenta extraordinarului şi a sănătăţii relaţionale. Deoarece am putea spune că aceşti părinţi îşi îndrumă copiii în spiritul inteligenţei relaţionale. Doar că, uneori, grija excesivă faţă de alţii poate duce la o negare de sine, şi această uitare de sine duce mai devreme sau mai târziu la extenuare şi epuizare. Aceştia sunt oamenii ce cară în spate sacul martiriului şi care, din punct de vedere relaţional, oferă peste măsură, ajungând într-un final la întrebarea: „I-am dat totul, de ce nu mă iubeşte?”

Părintele inteligent relaţional sau adultul conştient de puterea relaţiilor

Părintele inteligent relaţional este conştient de faptul că apartenenţa este o nevoie înnăscută a noastră, a tuturor, şi prin urmare copilul său are nevoie de sprijin şi

susţinere pentru a se integra într-o comunitate, adică în ceva mai mare decât familia sa de origine. Pentru a ajunge un adult bine integrat, copilul are de trecut cu brio prin staţiile anterioare ale călătoriei relaţionale – ataşamentul, explorarea, identitatea şi competenţa – deoarece o apartenenţă reală necesită asumarea de sine, cu toate imperfecţiunile sale, iar sentimentul de apartenenţă este premergător acceptării de sine.

Astfel, copilul ajunge în momentul în care are de învăţat lecţia prieteniei, prin conexiunea cu semenii alături de care va parcurge o bună parte din călătoria vieţii. Până acum, copilul a avut relaţii unidirecţionale, bazate pe disponibilitate din partea celorlalţi. Însă relaţiile de prietenie sunt definite de principiul reciprocităţii – şi apare acum o nouă regulă în jocul numit viaţă. Urmează procesul psihologic în care marea capcană este reprezentată de lozinca: „Fac orice doar să mă acceptaţi”. Însă inteligenţa relaţională implică construirea de relaţii autentice, bazate pe sinceritate şi respect mutual. Pe scurt, putem spune că supravieţuirea copilului, de aici încolo, depinde de cât de bine învaţă lecţia relaţionării umane. Relaţiile cu ceilalţi vor facilita procesul său de dezvoltare personală, descoperind astfel noi părţi ale sinelui.

Importanţa relaţiilor interpersonale am intuit-o mereu, având-o în suflet. Chiar dacă în copilărie şi adolescenţă nu am cunoscut prea bine limbajul relaţionării, în timpul facultăţii Divinitatea mi-a scos în cale oameni înţelepţi care m-au ajutat să trăiesc ceea ce azi, împreună cu colega mea, Otilia Mantelers, numim „puterea relaţiilor”, concept pe care l-am detaliat în conferinţe noastre. Am avut şansa de a întâlni oameni conştienţi de importanţa preţuirii de sine, însă a trebuit să-mi cultiv şi eu luciditatea, pentru a fi *mindful* şi a putea face diferenţa între relaţiile false şi cele autentice. Unele dintre acele relaţii s-au încheiat, lăsând astfel loc altor oameni în viaţa mea, însă nu regret niciuna dintre experienţele mele de prietenie şi îi sunt recunoscător fiecăruia pentru ceea ce am învăţat. Iar dacă ar fi să

numesc persoana care mi-a susţinut cel mai mult dezvoltarea inteligenţei relaţionale, atunci permiteţi-mi să o numesc pe supervizoarea, colega şi prietena mea de suflet dr. Emoke Tarjân, omul alături de care am învăţat că relaţiile pot fi mult mai calde şi mai prietenoase decât mi-aş fi imaginat vreodată.

Împreună = Eu + Tu

Intimitatea emoţională sau *primii paşi spre relaţiile romantice*

Primii 24 de ani

Nevoi esenţiale: *căutarea noului*, *explorarea sexuală*, *cultivarea intimităţii emoţionale şi integritatea personală*

DUPĂ EXERSAREA ABILITĂŢILOR DE INIŢIERE şi menţinere a unor noi relaţii de conectare, psihologic suntem deja pregătiţi pentru ceea ce definim a fi etapa intimităţii. Aceasta este şi ultima staţie a călătoriei relaţionale, înainte de a ajunge la vârsta adultă. În acest moment, copilul are între 12 şi 24 de ani, iar părintele ajunge să fie tot mai conştient de faptul că fiul sau fiica sa a atins nivelul de dezvoltare psihologică necesar pentru a-şi exprima intimitatea şi iubirea faţă de un partener de sex opus ori de acelaşi sex. Astfel, oricât de mare ar fi reticenţa-părinţilor, este important ca aceştia nu doar să stabilească limite sănătoase, dar şi să accepte şi să încurajeze sexualitatea în devenire a preadultului lor. Legătura dintre părinţi şi copii este menţinută cu condiţia ca adultul să fie pregătit să vorbească despre o serie de subiecte ce ţin de sănătatea sexuală. Adolescentul are nevoie să ştie că părintele este îngăduitor faţă de aspectele sexualităţii recent descoperite şi că intimitatea sa va fi respectată. Iar mesajele cheie care trebuie să vină în continuare din partea părintelui ar fi de dorit să sune astfel: „Aici sunt, dacă ai nevoie de mine. Nu te resping şi am încredere în tine că vei face alegerile potrivite”. Sarcina majoră a părintelui este aceea de a-l asigura pe adolescent de „normalitatea sa”. Deoarece grijile legate de aspectul fizic, de schimbările emoţionale şi de capacitatea de gândire pot aduce multe nopţi nedormite în viaţa

viitorului adult. Dacă părintele eşuează în a-i oferi adolescentului susţinerea psihologică necesară, acesta poate ajunge la două extreme: fie devine extrem de rebel, datorită fricii de control parental excesiv; fie se retrage într-o carapace, de teamă să-şi exprime unicitatea.

Părintele răzvrătit sau adultul rebel

Adolescenţa este adesea văzută ca un tunel în care, la intrare, suntem copii şi, la ieşire, aproape adulţi. Este o staţie a relaţionării cu un uriaş potenţial, datorită dezvoltării spectaculoase pe care o atinge creierul uman şi care are rolul de a influenţa semnificativ atât funcţionarea mentală a adolescentului, cât şi tiparul de relaţionarea al acestuia. Potrivit afirmaţiilor făcute de dr. Daniel Siegel, profesor de psihiatrie la UCLA, SUA, adolescenţa „este etapa cu cel mai intens proces de creştere şi maturizare din viaţa noastră". Am putea afirma şi că această etapă a vieţii atrage după sine multe oportunităţi, dar şi riscuri, deoarece abundă în testarea limitelor – mai ales când vine vorba despre survolarea riscurilor pentru testarea puterii personale. Într-o oarecare măsură, relaţia părinte-copil ajunge să semene cu deja cunoscuta etapă de explorare (când copilul avea între 2 şi 3 ani), din perspectiva faptului că distanţarea pare să joace un rol esenţial. Aşa cum nevoia de conexiune interumană pare să fie scrisă în genele noastre, am putea spune că şi distanţarea face parte din ADN-ul uman.

În multe familii, părinţii nu sunt încă pregătiţi pentru avansarea procesului de desprindere şi distanţare şi inconştient – speriaţi de forţa copilului ajuns la adolescenţă – blochează demersul firesc al vieţii. Astfel, pornirea biologică a adolescentului ajunge să se ciocnească de inflexibilitatea psihologică a părintelui şi uşor se poate contura un spectaculos război rece între cei care odinioară conviețuiau suficient de bine împreună.

Războiul este adesea dictat de următoarele replici:

adolescentul – „Vreau să ai încredere în mine, pot să decid şi singur".

adulţii – „Nu eşti încă pregătit pentru jungla vieţii,

noi nu suntem pregătiţi să-ţi dăm drumul”.

La fel ca în orice confruntare relaţională, ambele tabere vociferează cu disperare şi niciuna dintre acestea nu are disponibilitatea să şi asculte. Adultul limitează, copilul se revoltă. Adolescentul provoacă, părintele se rigidizează, în mod cert, momentele de luciditate sau de prezenţă conştientă sunt rare şi de scurtă durată. Iar reacţiile negative venite din partea părintelui sunt precum (Tundă verde pentru revoltarea adolescentului. Este un d-ns relaţional în care ambele generaţii se pot răni serios, dacă adulţii nu binevoiesc să-şi folosească maturitatea şi înţelepciunea. Probabil, aceasta este perioada în care, mai mult ca oricând, adultul are nevoie să fie prezent, să practice exerciţiile de respiraţie conştientă şi starea de mindfulness. Dacă părintele nu reuşeşte să transforme războiul într-o victorie reciprocă, menită să-i ofere şi copilului dreptul de a fi respectat, adolescenţa va deveni un excelent antrenament pentru sfidarea autorităţii, încălcarea regulilor şi exprimarea comportamentelor antisociale.

Acest adolescent ajunge să devină adultul răzvrătit cu opinii contrare şi o minte umbrită de suspiciuni cu privire la intenţia altora de a-i controla viaţa şi de a-i sabota existenţa. Este părintele care trăieşte cu teama că ceilalţi îl vor domina (îngrijorare care se va oglindi şi în relaţia sa cu propriul copil), dacă uită să ţină garda ridicată. Acest adolescent va deveni adultul care nu va zăbovi să participe la revoltele stradale, va fi mereu împotriva curentului şi va vedea inamici în umbra tuturor celor cu care interacţionează. Societatea ar putea proiecta asupra adultului rebel atât imaginea romanticului charismatic, cât şi a eroului modern, însă în adâncul său acesta este un singuratic, puternic apăsat de depresie – combustibil care adesea îi alimentează furia şi comportamentele antisociale.

Aceştia sunt adolescenţii pe care adesea comunitatea îi respinge, deoarece par să inducă teamă şi nelinişte, însă mentalul acestor copii este brăzdat de frică, tristeţe şi un

profund sentiment de deconectare. Ei sunt, în general, neînţeleşi şi lipsiţi de sprijin şi suport în procesul de tranziţie spre maturitate, fiind privaţi de implicarea reală a părinţilor şi adulţilor din jur.

Părintele model sau adultul conformist

Părintele răzvrătit va modela un adolescent rebel, iar părintele conservator şi rigid, un copil model sau, mai exact, un adult temător să fie diferit. Părintele model se aseamănă cu părintele perfecţionist, deoarece fuge de tot ceea ce pare ciudat, bizar sau neobişnuit – iar în perioada de adolescenţă a copilului său ajunge să fie exasperat de dorinţa acestuia pentru unicitate, individualitate vestimentară şi comportamentală. Acesta este adultul care-i lasă moştenire copilului mesajul: „Dacă vrei să fii acceptat, trebuie să faci ceea ce este corect, altfel vei avea dificultăţi”.

Adultul model este adolescentul care cu adevărat s-a temut de sexualitate şi care este bântuit şi de frica de intimitate, deoarece, cu intenţia de a-şi mulţumi părinţii, a fost nevoit să-şi blocheze impulsurile sexuale fireşti. Aceştia sunt copiii care au învăţat că fără aprobarea părinţilor nu li se permite să facă nimic; sunt adolescenţii care îşi inhibă pornirea firească spre masturbare şi care în etapa de intimitate ajung să-şi canalizeze energia spre părinţi. Respectul faţă de părinţi înlocuieşte intimitatea emoţională faţă de cei de aceeaşi vârstă şi convingerea cheie este că „dacă vreau să păstrez iubirea părintească, trebuie să am un comportament impecabil, nimic inacceptabil nu este tolerat”.

Vorbim aici de părintele care în inconştienţa sa respinge potenţialele relaţii romantice ale copilului, şi la întrebarea „Are adolescentul tău pe cineva?” răspunde cu zâmbetul pe buze „Nu, nici vorbă, acum trebuie să înveţe, este prea mic, la vârsta adultă este vremea de romantism”. În mod cu totul şi cu totul interesant, aceşti adulţi exemplari ajung să spargă multe reguli şi limitări în viaţ personală – ştiţi zicala „Afară-i vopsit gardul, înăuntru-i leopardul”. Mulţi dintre aceştia suferă de depresie cronică,

au diferite dependenţe şi ocupă scaunul „criticului de serviciu”. În secret, ei îşi doresc să simtă eliberarea de constrângeri, au adesea fantasme sexuale aberante şi reverii legate de agresivitatea exprimată faţă de ceilalţi.

Părintele conştient sau adultul interdependent

Adolescenţa este marcată de două transformări esenţiale: distanţarea faţă de părinţi şi ansamblul modificărilor biologice, fiziologice şi spirituale. Pubertatea atrage după sine maturizarea organelor sexuale şi evidenţierea diferenţelor de sex. Emoţiile sexuale îmbogăţesc repertoriul sentimental, apare curiozitatea lucidă faţă de propriul corp şi interesul crescut faţă de maturizarea sexuală a semenilor.

Un părinte conştient cunoaşte mesajul cheie cu privire la relaţionarea adolescenţilor: aceştia au nevoie de distanţare pentru a putea include în vieţile lor şi alte persoane, care să le ofere confort emoţional după părăsirea definitivă a cuibului familial. Adolescenţii au nevoie de spaţiu fizic şi psihologic, dar în acelaşi timp au nevoie şi să rămână conectaţi cu părinţii lor. Dar printr-o conexiune mai flexibilă, care să poată duce spre o interdependenţă sănătoasă.

Am putea spune că o criză relaţională este necesară pentru a ajunge la maturitate. O furtună în planul conectării, în care „cei trei D” definesc relaţia părinte-copil. Adolescentul este dezorientat, descumpănit şi deconectat, în timp ce părintele este deziluzionat, descumpănit şi deconectat. De această deconectare este nevoie pentru ca vechile tipare de relaţionare să se flexibilizeze suficient de mult, astfel încât noua conexiune să susţină nevoile unui tânăr adult. Acest proces nu poate fi grăbit şi nici prescurtat, iar deseori este nevoie de mai bine de un deceniu pentru ca toate *update*-urile (actualizările) să fie duse la bun sfârşit.

Adolescentul este dezorientat, deoarece nu înţelege ce se întâmplă în interiorul său şi are nevoie de implicarea părintelui conştient, care să-i furnizeze informaţiile esenţiale privind transformările specifice vârstei.

Adolescenţii sunt ajutaţi să dobândească o oarecare autoritate interioară, atunci când sunt echipaţi cu informaţii (despre dezvoltarea creierului, despre maturizarea sexuală, despre funcţionalitatea relaţiilor interumane). Şi trebuie încurajaţi să practice exerciţiile de mindfulness, pentru a-şi cultiva luciditatea şi capacitatea de a lua decizii independente şi asumate. Informaţiile transmise cu respect şi multă empatie îl vor ajuta pe acesta să-şi construiască o hartă mentală a călătoriei transformaţionale prin care trece. Iar starea de prezenţă conştientă îl va recompensa cu darul introspecţiei – capacitatea de a face legături cu sens între trecut, prezent şi viitor. Care este esenţială pentru a trece prin furtuna descumpănirii.

Descumpănirea este cauzată şi de primele dezamăgiri relaţionale, acestea fiind dobândite atât din interacţiunea cu părinţii (care nu mai sunt zeii), dar şi prin conexiunile romantice (care sunt încă extrem de instabile, furtunoase şi schimbătoare). În tot acest vârtej relaţional, adolescentul îşi pierde echilibrul sufletesc, ceea ce adesea îl duce şi spre deconectare.

Din păcate, această deconectare este necesară, dar din fericire, aceasta oferă extrem de multe lecţii de viaţă. Adolescentul are nevoie să înveţe că nu tot ce zboară se mănâncă, iar părintele să-şi cultive încrederea în cápacitatea copilului de a se „transforma în adult, bazându-se pe toate binefacerile psihologice pe care le-a investit până acum în relaţie. O deconectare atrage după sine promisiunea unei noi reconectări, care de această dată poate fi una mai satisfăcătoare şi în concordanţă cu nevoile noastre. Deconectarea ne face vulnerabili, atât ca adolescenţi, cât şi ca adulţi – deoarece implică *incertitudine*, *risc* şi *expunere emoţională*. Am putea spune că, începând cu această staţie a călătoriei relaţionale, nimic din ceea ce le era cunoscut părinţilor şi copiilor nu mai pare să existe, deoarece vechile roluri şi obişnuinţe nu mai sunt satisfăcătoare şi orice încăpăţânare spre menţinerea sau perpetuarea lor este extrem de nocivă şi

poate cauza serioase probleme emoţionale şi relaţionale.

Nu-mi place în mod deosebit să subliniez acest aspect, însă, dacă am acceptat ideea de război rece, sunt nevoit să vorbesc şi despre adolescenţa ca luptă pentru putere. O luptă între vechi şi nou, între permisiune şi limitare, între realitate şi idealuri. Însă, această luptă se poate transforma într-o interdependenţă sănătoasă, dacă în primul rând părinţii şi apoi copilul înţeleg că nu sunt adversari, ci aliaţi într-una dintre cele mai spectaculoase perioade ale vieţii.

Părintele conştient înţelege că autenticitatea, creativitatea, stima de sine, relaxarea, forţa, intuiţia, apartenenţa, recunoştinţa şi speranţa sunt, potrivit investigaţiilor clinice, caracteristicile ce definesc o viaţă trăită din toată inima. Bazele acestor trăsături se pun în primele două decenii de viaţă. Iar perfecţionismul, intransigenţa, neajutorarea, epuizarea, autosuficienţa şi critica sunt principalele obstacole în calea unei interdependenţe sănătoase.

e Practica personală *Pasul 1*

Te invit să ţii din nou la îndemână jurnalul de bord şi să desenezi, în partea de sus a uneia dintre pagini, o linie a călătoriei relaţionale din primii 24 de ani ai propriei vieţi.

Marchează cu câte o bornă simbolică fiecare etapă a călătoriei relaţionale pe care ai avut-o cu părinţii tăi: ataşament, explorare, identitate, competenţă, preocupare şi intimitate. Notează în dreptul fiecăreia principalele nevoi de dezvoltare (securitate emoţională, diferenţiere şi curiozitate, securitate de sine, putere personală, grijă faţă de ceilalţi, abilitate pentru iubirea de sine şi pentru ceilalţi) şi apoi încearcă să analizezi dacă în interacţiunea cu adulţii semnificativi din copilăria şi adolescenţa ta au fost îndeplinite aceste sarcini relaţionale.

Este un exerciţiu solicitant şi dificil, de aceea te încurajez să-ţi acorzi mai multe zile pentru a-l parcurge până la capăt. Vreau să-ţi reamintesc că procesul de conştientizare a nevoilor nesatisfăcute poate activa momente de negare, frică, tristeţe şi furie – toate acestea

sunt stări normale. Cel mai curajos lucru pe care-l poţi face este să-ţi trăieşti emoţia şi apoi să-ţi reaminteşti că stările noastre afective sunt precum norii de pe cer, iar cerul simbolizează persoana noastră; cu toţii ştim că norii vin şi trec, la fel se întâmplă şi cu emoţiile noastre. Te încurajez să nu te blochezi în rolul de victimă, învinuindu-ţi la nesfârşit părinţii; ei au făcut ce-au ştiu cel mai bine la acel moment şi, vorba înţeleptului Jofi Kabat-Zinn, „Orice ţi se întâmplă s-a întâmplat deja. Întrebarea importantă este: cum o să te descurci? Cu alte cuvinte, şi acum ce faci?" Trecutul este trecut, îl acceptăm, îi facem loc în lumea noastră interioară şi alegem să trăim în prezent, deoarece acesta este singurul moment în care mai putem schimba ceva.

Iar ceea ce faci cu noile informaţii aduse la suprafaţă va fi definitoriu pentru modul în care îţi vei scrie povestea personală de viaţă. Eu te încurajez să-ţi alegi o persoană de maximă încredere – genul de om despre care simţi că te înţelege din priviri – şi să-i povesteşti experienţele dureroase de viaţă, zăbovind mai mult asupra etapelor de dezvoltare în care ai suferit leziuni relaţionale, amintindu-ţi de fiecare dată că dacă faci acest lucru înseamnă că ai depăşit momentul, iar vindecarea este posibilă prin curaj, compasiune şi conexiune interumană.

După ce ai parcurs mental călătoria relaţională din copilăria proprie, te invit să desenezi în partea de jos a aceleiaşi pagini legătura relaţională pe care o ai cu copilul tău. Desigur, în funcţie de vârstă, vei parcurge întregul traseu sau te vei opri în dreptul bornei care simbolizează vârsta actuală a copilului. Tot ce ai de făcut şi de această dată este să observi cât de conştient ai susţinut nevoile de relaţionare ale copilului şi, acolo unde consideri că ai eşuat, marchează printr-un semn etapa de dezvoltare. Mai apoi, încearcă să-ţi activezi curiozitatea şi creativitatea, pentru a-ţi imagina cum anume ai putea recupera restanţele relaţionale. Îţi recomand să nu cauţi indiciile în exterior, deoarece sufletul de părinte ştie cel mai bine răspunsul.

Suprapunând cele două călătorii relaţionale, vei observa cu surprindere că vătămarea relaţională s-a produs, cu mare probabilitate, în aceeaşi etapă de dezvoltare. Este de aşteptat, în cele mai multe cazuri, să se întâmple aşa, dar partea bună este că acum tu ai şansa de a evolua, iar copilul, de a-şi vindeca relaţia cu tine. Nu forţa lucrurile şi nu încerca în câteva zile să recuperezi tot ceea ce nu ai făcut până acum – relaţiile nu sunt obiecte, ele au nevoie de blândeţe şi timp pentru revitalizare.

Pasul 2

După o secţiune atât de intensă din punct de vedere psihologic şi relaţional, cu toţii avem nevoie de un exerciţiu de scanare şi purificare a corpului nostru. Deoarece avem nevoie să ne asigurăm un oarecare echilibru între minte şi corp. Ai să vezi că următorul exerciţiu de cultivare a stării de prezenţă conştientă este simplu şi tot ceea ce necesită din partea ta este puţină bunăvoinţă.

Vei avea nevoie de puţin timp pentru tine, de un loc în care să te simţi confortabil şi în siguranţă, culcat sau în şezut, cu ochii deschişi sau închişi, pentru a începe exerciţiul de mindfulness imediat ce ai citit instrucţiunile mele.

Te invit să respiri de câteva ori abdominal şi, cu fiecare respiraţie, să te desprinzi de fiecare gând supărător şi impuls dureros, permiţându-i atenţiei tale să fie centrată asupra corpului tău, asupra felului în care aerul intră şi iese din acesta.

Străduieşte-te să devii conştient de senzaţiile din abdomenul tău, de spaţiul pe care aerul inspirat îl creează, de felul cum se mişcă pereţii abdominali la fiecare ciclu de inspiraţie şi expiraţie.

După ce ai scanat cu atenţie această parte a corpului, *coboară încet spre partea de jos – picioare*, *tălpi şi degete de la picioare*. Fii cât mai curios să afli senzaţiile existente în partea de jos a corpului tău; este posibil să simţi câteva înţepături, furnicături sau chiar o uşoară amorţeală. Important este să nu judeci senzaţiile, împărţindu-le în

bune sau rele. Permite-ţi doar să le observi şi să le trăieşti. Mai apoi, imaginează-ţi cum respiraţia ta coboară până la degetele picioarelor.

După asta, expiră şi eliberează aerul pe nas. Încearcă să vezi acest traseu al aerului ca pe un joc, ca pe o activitate savurată de copilul din tine.

Lasă-ţi treptat conştiinţa să se dilate şi *aerul proaspăt să-ţi pătrundă în partea superioară a corpului* – piept, umeri, braţe, ceafa, faţă, obraji şi frunte.

Focalizează-ţi atenţia pe fiecare dintre aceste părţi ale corpului preţ de 10 – 20 de secunde. Nu te preocupa de numărători exacte, nu asta contează, ci doar să-ţi acorzi timp pentru a conştientiza la momentul prezent fiecare parte a corpului tău. Iar dacă resimţi vreo stare negativă sau inconfortabilă, accept-o şi continuă să respiri ca şi cum ai fi liber să faci doar acest lucru.

Dacă până la sfârşitul exerciţiului ai adormit (asta deseori se întâmplă, datorită stării de relaxare), *este perfect în regulă* – după atât efort, meriţi un somn bun şi odihnitor.

Dacă însă ai dus exerciţiul până la capăt, înainte de a te ridica mai rămâi câteva secunde cu tine şi cu toată lumea ta interioară, după care, încet, poţi să te reconectezi la tot ceea ce te înconjoară şi, uneori, chiar este recomandat să bei un pahar cu apă.

PARTEA A III-A

PREZENTUL ESTE MAI IMPORTANT DECÂT TRECUTUL SAU VIITORUL

CAPITOLUL 11 Lumea noastră nevăzută

Amintirile mele încep din cel de-al doilea sau al treilea an de viaţă. Îmi amintesc de casa parohială, de grădină, de spălătorie, de biserică, de castel, de cascada Rinului, de micul castel Worth şi de gospodăria paracliserului. Sunt tot felul de amintiri răzleţe, ce plutesc ca nişte insule pe o mare nesigură, aparent fără nicio legătură între ele.

C.G. Jung

Copilul invizibil

PROBABIL CA, DUPĂ CE AŢI PARCURS capitolele anterioare, vă este acum clar faptul că traseul relaţional din primii 24 de ani v-a fost mai mult sau mai puţin năbădăios, dar cu siguranţă nu a fost perfect. Şi, din fericire, nici nu trebuie să fi fost. Tot ceea ce noi avem nevoie să primim în acest prim sfert de secol de viaţă este o relaţionare suficient de bună cu părinţii sau îngrijitorii noştri, pentru ca mai apoi să ne bucurăm liberi de momentul prezent. Dacă după efectuarea practicii personale de la sfârşitul părţii a II-a, aţi concluzionat că în copilăria şi adolescenţa voastră nu s-au produs leziuni psihologice, cu încredere vă recomand să treceţi la capitolul următor, acolo unde vă voi prezenta funcţionarea creierului uman.

Dar, dacă în urma exerciţiului de autocunoaştere, aţi constatat că pe parcursul primilor voştri 24 de ani din viaţă s-au produs anumite răni interioare, vă invit să vă uitaţi mai atent la acestea şi să le analizaţi, dând dovadă de autocompasiune şi îndrăzneală.

Adevărul este că, dincolo de carcasa numită corp, în fiecare dintre noi există o întreagă lume interioară, una bogată în resurse sufleteşti, de genul: iubire, speranţă, autenticitate, creativitate, curaj. Dar tot în această lume există şi părţi mai puţin luminoase ori nobile, cum ar fi: traumele noastre, momentele de teroare, regretele, fricile şi panicile cele mai oribile. Sunt multe momente în viaţă când bogăţiile interioare se văd în plan relaţional şi împreună ne bucurăm de acestea, dar trebuie să recunoaştem că avem şi unele momente în care partea noastră întunecată iese la lumină şi simţim că ceva ne copleşeşte dar nu avem idee despre ce este vorba. În astfel de momente, avem tendinţa automată de a nega realitatea şi, cel mai adesea, de a ne dezechilibra, însă un moment de prezenţă conştientă şi ceva cunoştinţe ştiinţifice ne pot ajuta să găsim leacul potrivit. Din punctul meu de vedere, această latură întunecată este bine să o vedem dintr-o perspectivă cât mai umană, de aceea vă invit să o numim „copilul invizibil” sau copilul interior.

Nu aveam mai mult de 5 ani atunci când, într-o seară, ajunsă acasă, am observat că tata era altfel. Uni părea un străin, avea privirea sticloasă şi vorba tăioasă, mişcările îi erau greoaie şi lăsa în urma lui o dithoare care nu-i era specifică tăticului meu. Nu ştiam cine este acest bărbat rece şi necunoscut, care apoi avea să ne viziteze în fiecare seară. Timpul a trecut, eram deja la şcoală, iar vizitatorul nu întârzia să apară seară de seară şi să aducă cu el din ce în ce mai multă durere şi suferinţă. Deoarece, atunci când intra în casă, atât eu, cât şi fraţii mei, dar şi mama, eram deja în gardă; cu toţii ştiam ce urmează. Un şir lung de reproşuri şi nemulţumiri era doar începutul, care avea să fie urmat de ţipete şi ameninţări, ce adesea se încheiau cu câteva palme zgomotoase sau un spectacol de pahare călătoare ce gravitau pe deasupra noastră.

Sunt cuvintele unei persoane care a crescut într-un mediu definit de efectele negative ale consumului de alcool. Aceasta este povestea unei paciente care a îndrăznit să vină la terapie şi să cerceteze îndeaproape experienţele sale din copilărie, dar tot aceasta ar putea să fie şi povestea noastră. Deoarece în copilărie cu toţii suntem vulnerabili şi, prin urmare, uşor de lezat psihologic şi emoţional. Privirile furioase ale părinţilor, cuvintele usturătoare ale acestora şi greutatea loviturilor sunt experienţe care au umbrit copilăria multora dintre noi – care şi-au înăbuşit în tăcere trăirile emoţionale dureroase şi greu de exprimat. Copilăria noastră nu trebuie să fi fost perfectă, pentru că părinţii noştri sunt şi ei oameni – prin urmare, imperfecţi. Dar, cu toţii, indiferent de cultură, etnie sau situaţie financiară, avem o serie de nevoi de dezvoltare, pe care este esenţial ca părinţii noştri să le cunoască şi să le satisfacă.

Fiecare copil:

are nevoie să se simtă în siguranţă alături de părinţii săi, pentru a-şi cultiva încrederea în relaţii;

are nevoie să-şi exprime sentimentul de conectare şi de apartenenţă, pentru a se simţi puternic;

are nevoie să-şi dezvolte autonomia, pentru a-şi

descoperi autenticitatea;

are nevoie să-şi cultive stima de sine şi libertatea de exprimare, pentru a-şi descoperi propriul drum în viaţă;

are nevoie de un set de limite realiste şi rezonabile, pentru a-şi cultiva autodisciplina.

Pentru ca noi să devenim adulţi bine echipaţi din punct de vedere emoţional, părinţii noştri trebuie să facă o treabă „suficient de bună", altfel structura noastră psihologică ajunge să fie distorsionată şi lumina noastră sufletească să fie umbrită.

Pe măsură ce anii trec şi noi ne apropiem de vârsta adultă, avem tendinţa de a estompa amintirile dureroase din copilărie şi trăim cu impresia că, dacă nu ne gândim la acestea sau nu vorbim despre ele, suntem în siguranţă, iar trecutul oricum este îngropat. Însă realitatea este cu totul şi cu totul alta! Toate aceste experienţe toxice din primii ani de viaţă se transformă într-o serie de tipare comportamentale, modalităţi de interpretare a realităţii şi de raportare la viaţa de zi cu zi, care ne sabotează existenţa.

Trecutul determină viitorul:

Un adult care în copilărie nu a cunoscut siguranţa emoţională în familie ajunge o persoană neîncrezătoare, cu o teamă permanentă de abandon sau respingere.

Copilul care – din motive diverse, precum dependenţa de alcool, boala sau ignoranţa părinţilor – nu a avut parte de o conexiune solidă şi, prin urmare, de acceptare necondiţionată ajunge un adult privat moţional sau inadaptabil social; devine o persoană care crede despre sine că nu merită iubirea şi aprecierea celorlalţi şi care, inconştient, îşi alege parteneri reci şi indisponibili emoţional.

Dacă unui copil îi este restricţionat accesul la funcţionare independentă şi primeşte constant mesajul că este un incapabil, acesta va ajunge un adult dependent şi extrem de neajutorat din punct de vedere social şi relaţional; va fi o persoană care nu se poate sprijini pe propriile picioare şi care inconştient se va folosi mereu de

alţii.

Nevoia de stimă de sine este esenţială pentru un adult bine echipat psihologic şi emoţional, dar dacă în copilăria noastră nu ni se cultivă aprecierea de sine, sunt mari şanse ca la maturitate să avem un sentiment puternic de inadaptare sau incapacitate, ceea ce ne va sabota constant atingerea obiectivelor de viaţă.

Libertatea de exprimare este corelată cu libertatea de a fi noi înşine, de a ne manifesta şi a ne transmite nevoile, trăirile, înclinaţiile. Iar dacă părinţii nu ne văd, nu ne aud şi nu ne oferă libertatea de a fi cu adevărat noi înşine, riscăm să devenim adulţi perfecţionişti sau subjugaţi, în ambele variante, autodistrugerea este cuvântul cheie.

Limitele ferme şi blând prezentate în copilărie sunt în primul rând un cadru de siguranţă, şi absenţa acestora face ca sinele nostru să fie brăzdat de un sentiment puternic de îndreptăţire – care adesea ne transformă în nişte adulţi dificili, lipsiţi de autocontrol şi autodisciplină.

Astfel, putem spune că în fiecare adult există un copil rănit. Fiecare dintre noi poartă în suflet experienţe traumatice din copilărie, care sunt bine stocate în memoria noastră emoţională şi care se activează automat atunci când întâlnim persoane ce ne frustrează în aceeaşi manieră în care au făcut-o şi părinţii noştri în copilărie. Aceste persoane adesea sunt partenerii de viaţă, copiii, prietenii sau cunoscuţii noştri. Şi după ce în interacţiunea cu aceştia experienţa dureroasă a ieşit la suprafaţă, automat avem tendinţa de-a spune: „Ce-mi faci? Mă răneşti”. Însă aceasta este vocea copilului suferind din interiorul nostru, care a fost uitat şi acum a căpătat glas datorită interacţiunii relaţionale, percepută negativ.

Aceasta este partea din noi de care am încercat să fugim cu disperare, la care am vrut să renunţăm şi care tânjeşte să „ajungă acasă”. Copilul interior îşi va dobândi liniştea doar dacă-i acordăm atenţie, dacă-i îndeplinim nevoile şi dacă îndrăznim să dezvăluim povestea unei persoane de încredere.

Altfel, copilul interior va rămâne acolo în umbră, singur şi grav rănit. Cei mai mulţi dintre noi au neglijat acest copil invizibil o perioadă mult prea lungă de timp, dar trebuie să ne întoarcem spre acesta cu iubire, grijă şi respect. Pentru a ne elibera de fantomele trecutului, trebuie să scoatem la lumină copilul rănit, să-l facem vizibil şi să-l iubim aşa cum părinţii noştri nu au putut sau nu au ştiu să-l iubească. Acum, ca adulţi, noi suntem părinţii acestui copil şi ascultarea lui a devenit responsabilitatea noastră.

Îmi aduc aminte de unul dintre pacienţii mei, un tată pe care l-am însoţit în procesul de autocunoaştere şi care, atunci când am început procesul de vindecare a copilului interior, mi-a replicat cu îngrijorare: „Gáspár, eşti sigur că în mine există un copil interior?” Desigur, nu-mi imaginez că în corpul nostru de adult există încă o persoană care nu a crescut, nu mă refer nici la o dubl personalitate, fac referire doar la partea rănită din noi, pe care adesea o acceptăm mai uşor dacă îi dăm o formă cu sens pentru mintea noastră. Astfel, nu am putea admite faptul că eu şi copilul meu interior suntem două persoane distincte, dar nici că suntem exact una şi aceeaşi persoană. Mai degrabă este vorba despre părţi sănătoase şi părţi lezate dinlăuntrul nostru, care se influenţează reciproc. Iar pentru ca noi să putem avea o grijă autentică faţă de copiii noştri şi să fim cu adevărat prezenţi atunci când aceştia au nevoie de noi, este necesar să avem grijă de noi înşine şi de copilul invizibil din interior. Avem nevoie să-l îmbrăţişăm cu aceeaşi grijă cu care ne apropiem de un copil, un frate sau un prieten drag.

Iar dacă în procesul de reconectare a copilului orfan cu viaţa noastră reală simţim că ne fură durerile şi suferinţele trecutului, este important de ştiut că şi acesta este un proces normal. Tot ceea ce aveţi de făcut este să rămâneţi conştienţi de un asemenea fenomen. Observaţiile mele conştiente mi-au arătat că, atunci când mă reconectez la suferinţa copilului meu interior, am ori o migrenă, ori o stare majoră de somnolenţă, care de cele

mai multe ori mă duce pe tărâmul viselor; sunt perioadele de somn în care sunt extrem de agitat şi adesea apar coşmarurile. Am putea spune că acestea sunt mecanismele automate prin care inconştientul vrea să ne protejeze, doar că noi avem acum mult mai multe resurse şi este ok să le folosim dând dovadă de îndrăzneală şi încredere.

Vindecarea copilului interior

Mi-ar plăcea să cred că aţi găsit până acum suficient de multă motivaţie încât, folosindu-vă de impactul momentului prezent, să inspiraţi abdominal şi să vă exprimaţi deschis intenţia de a vă întoarce către copilul rănit din interiorul vostru, pentru a-l primi ca făcând parte din viaţa şi povestea voastră. Este adevărat că respectiva perioadă a vieţii voastre probabil că nu este una de succes, dar nici nu trebuie să fie, deoarece suferinţa o poţi transforma în iubire, ruşinea şi vinovăţia în empatie, dezamăgirea în speranţă şi greşeala în învăţare. Important este doar să ştiţi că, folosindu-vă de capacităţile voastre din prezent, puteţi găsi în interiorul vostru suficient de multe resurse încât prezentul să devină mai important decât trecutul şi mai atrăgător decât viitorul.

Dacă încă nu vă este confortabilă această perspectivă, de relaţionarea cu şinele, vă încurajez să căutaţi cutia cu poze din copilărie sau albumul de familie creat de părinţii voştri cu diferite ocazii. Acolo sigur veţi găsi cel puţin cinci fotografii care să reprezinte diferite momente ale copilăriei. Când m-am implicat în acest exerciţiu, am găsit o poză de când aveam 6 luni, o alta de la 3 ani (când făceam plajă gol în ştrandul oraşului), o a treia în care stăteam în braţele mamei mele, încă una în care eram alături de părinţii mei (în aceeaşi curte în care am purtat, mulţi ani mai târziu, ultima discuţie cu tata) şi o a cincea în care deja eram şcolar şi făceam poze de 8 martie (o variantă adaptată a acestei poze, care mă reprezintă jumătate copil şi jumătate adult, se găseşte şi pe profilul meu de Facebook).

După ce aţi găsit cele cinci poze, vă invit să vă uitaţi la ele ca la cele mai interesante lucruri din această lume

şi, pe măsură ce vă implicaţi în proces, salutaţi copilul din imaginile acelea pe un ton blând: „Salut. Eirsunt tu, după o bună bucată de vreme. Abia acum am găsit timp să ajung la tine şi tot ceea ce vreau este să te ascult”. Ascultarea bazată pe compasiune este vindecătoare nu doar atunci când le-o oferim cadou celorlalţi, ci şi atunci când ne folosim de puterea ei pentru a ne însănătoşi copilul interior.

Dacă suntem suficient de lucizi şi prezenţi, este aproape imposibil să nu-i auzim strigătul de ajutor. Iar când simţim fiorii care ne străbat în viteză corpul, înseamnă că începem a-l auzi – acesta e momentul conectării, începutul vindecării. În continuare, tot ce mai avem de făcut este să-i recunoaştem durerea: „Ştiu că ai suferit atât de mult. Dar acum sunt aici şi voi rămâne alături de tine. Cât timp voi trăi, nu vei mai fi singur, deoarece mă ai pe mine”. Şinele acesta din copilărie a fost în beznă probabil 10, 15 sau chiar 40 ori 60 de ani, perioadă în care s-a luptat cu povara invizibilităţii, dar *acum* este momentul să-l scoateţi la lumină, să-i protejaţi inocenţa şi cu fiecare conştientizare să-l vindecaţi.

Este posibil ca în acest moment să simţiţi că tot procesul descris anterior reprezintă încercarea iluzorie a unui psiholog de a-şi amăgi pacienţii. Dacă asta credeţi, atunci amintiţi-vă de câte ori aţi vorbit în sinea voastră, ca adulţi, fără să vă pună nimeni s-o faceţi. Dar şinele are o existenţă continuă, aşadar îi puteţi regăsi părţile ascunse, chiar dacă datează din primii ani de viaţă. Puteţi revedea şinele din copilărie, de data aceasta cu ochi de adult. Îmi imaginez cât de mare trebuie să fie reticenţa lăuntrică şi probabil că mecanismul raţionalizării a pus stăpânire asupra adultului care citeşte aceste rânduri. Vreau să ştiţi că înţeleg şi respect acest fenomen; este important să nu forţaţi lucrurile. Vă puteţi opri preţ de una-două zile (sau poate chiar săptămâni). Uneori, psihicul uman are nevoie de timp pentru a ne permite să readucem la lumină suferinţa din trecut, care în copilărie părea copleşitoare. Poate că, în vreme ce faceţi acest efort, aveţi nevoie să

reveniţi periodic în prezent – ieşiţi puţin la aer, ascultaţi muzică sau jucaţi-vă cu propriii copii. Este normal să faceţi asemenea întreruperi; de fapt, este în regulă să faceţi orice vă îndeamnă intuiţia.

Te văd, te aud, te simt însă dacă simţiţi că mai puteţi tolera încărcătura psihică, repetaţi-i copilului care aţi fost mantra pe care deja aţi învăţat-o în capitolele anterioare: „Te iubesc şi te accept aşa cum eşti”. În multe cazuri, este necesar să o repetaţi de mai multe ori pentru a deveni convingere, aşa că eu vă încurajez ca în următoarele opt săptămâni, zi de zi, preţ de cinci-zece minute, să vă conectaţi la copilul interior şi să-i repetaţi cuvintele de acceptare necondiţionată.

Mai apoi, vă invit să revedeţi călătoria relaţională din primii voştri 24 de ani, având ca reper etapele dezvoltării personale – ataşamentul, desprinderea, identitatea, puterea, grija faţă de ceilalţi şi intimitatea emoţională. Acceptaţi, în final, invitaţia de a vă implica într-un exerciţiu de mindfulness.

e Practica personală *Pasul 1*

Nu-ţi face griji, nu va dura mai mult de un sfert de ceas, iar efectele sale benefice pot dura întreaga viaţă. Acest exerciţiu îl poţi face în mod static (şezând într-o postură de meditaţie) sau aflându-te într-o mişcare conştientă. Eu prefer meditaţia, în poziţie şezând, peiţtru că aşa mă pot concentra mai bine. Esenţial este să ai la dispoziţie un loc liniştit, fără a fi întrerupt de un membru al familiei sau de vreun telefon insistent. După ce ţi-ai creat un context confortabil, poţi începe cu exerciţiul de respiraţie abdominală (inspiri, patru secunde; reţii aerul în abdomen, patru secunde; apoi expiri, patru secunde).

În timp ce inspiri, permite ca vocea ta interioară să repete următoarele cuvinte:

Mă văd la vârsta de… (numeşte vârsta echivalentă etapei în care ai identificat rana psihologică).

Iar în timp ce expiri, lasă ca vocea să repete:

Îţi zâmbesc cu iubire şi acceptare ţie, copil drag.

Mai apoi, în funcţie de povestea copilăriei tale şi de

etapa în care ai fost rănit, alege să continui cu unul dintre următoarele enunţuri:

Ataşamentul (O-2 ani)

Copilul evitant – *Copil drag, eşti binevenit să trăieşti în siguranţă, să te apropii de oameni şi să-ţi exprimi emoţiile şi sentimentele*.

Copilul anxios – *Copil drag, eşti binevenit să-ţi manifeşti forţa interioară, să ai încredere în tine şi să faci diferite lucruri de unul singur*.

Desprinderea/flexibilizarea relaţională (2 – 3 ani)

Copilul distant – *Copil drag, eşti binevenit să le împărtăşeşti celor din jur felul tău de a fi şi descoperirile tale, să te bucuri de prezenţa celorlalţi în viaţa ta şi să-i accepţi cu părţile lor bune şi mai puţin bune*.

Copilul fuzionai – *Copil drag, eşti binevenit să fii tu însuţi, să descoperi provocările vieţii, să ai propriile interese şi să accepţi prezenţa celorlalţi în viaţa ta cu părţile lor bune şi mai puţin bune*.

Devenirea (3 – 4 ani)

Copilul rigid – *Copil drag, eşti binevenit să trăieşti fără griji, să renunţi la control şi să înveţi că flexibilitatea e sănătoasă şi folositoare*.

Copilul compliant – *Copil drag eşti binevenit să ţii cont de persoana ta, să le impui limite celorlalţi ca să-ţi protejezi identitatea şi să respecţi graniţele celorlalţi*.

Puterea (4 – 6 ani)

Copilul competitiv – *Copil drag eşti binevenit să cooperezi cu ceilalţi, să dovedeşti că eşti puternic şi competent, dar şi generos când apreciezi eforturile celorlalţi*.

Copilul neajutorat – *Copil drag, eşti binevenit să te exprimi direct, ai dreptul şi puterea să te descurci prin propriile forţe şi să te bucuri de tot ce-ţi oferă ceilalţi*.

Grija (6 – 12 ani)

Copilul ostracizat – *Copil drag, eşti binevenit să te bucuri de prieteni, ai tot dreptul să te manifeşti în această lume şi eşti liber să-ţi arăţi emoţiile şi gândurile*.

Copilul sacrificat – *Copil drag eşti binevenit să te*

bucuri de încredere, ai tot dreptul să fii preţuit autentic şi să-ţi împlineşti propriile dorinţe şi nevoi.

Intimitatea (12 – 24 ani)

Copilul rebel – *Copil drag, eşti binevenit să fii tu însuţi, să-ţi dezvălui identitatea, să beneficiezi de încredere şi să socializezi cu cei din jurul tău.*

Copilul conformist – *Copil drag eşti binhenit să fii diferit, să-ţi asumi riscuri şi să-ţi păstrezi identitatea.*

După ce ai exprimat enunţul care se potriveşte nevoilor tale de vindecare, încearcă să-ţi îndrepţi întreaga atenţie către ceea ce se petrece înăuntrul tău şi, ca şi cum ai deţine o superputere, îngăduie existenţa oricărei stări sau oricărui gând produs de mintea ta. Mai exact, fiecare manifestare interioară primeşte-o cu un „da” blând şi hotărât (exact aşa cum am descris-o în exerciţiul de mindsight din partea I). Ai să vezi că, în realitate, puterea ta de acceptare este mult mai mare decât ţi-ai fi imaginat. Astfel, îţi extinzi perspectiva asupra vieţii şi, în consecinţă, se lărgeşte fereastra ta de toleranţă.

Pe toată durata reconectării cu trecutul, este posibil să te copleşească durerea, să te cuprindă teama, să apară iritările psihologice, dar te încurajez să-ţi reaminteşti că în această poveste există şi un adult, că este esenţial să te întorci la momentul prezent şi să apropii copilul din ţine de adultul care eşti acum. Iar la final tot ce îţi mai rămâne de făcut este să-i mulţumeşti copilului pentru încredere şi, dacă ai simţit că nu a fost cu adevărat prezent, să-l asiguri că în zilele următoare vei reveni, aşadar este ok să se facă vizibil abia atunci când va simţi că este în siguranţă.

Acest exerciţiu mai are şi o altă versiune care, în anumite cazuri, poate să ţi se pară mai potrivită pentru procesul de conectare. Dialogul este acelaşi, începutul este reprezentat tot de exerciţiul de respiraţie conştientă, tot ce diferă este doar faptul că te aşezi într-un scaun sau fotoliu şi te asiguri că în faţa ta mai există un loc de şezut, acolo unde vei pune o poză cu tine în copilărie. Lasă-te ghidat de intuiţie, pentru a alege o poză cu care copilul interior rezonează cel mai bine; vei simţi asta imediat ce vei începe

să cauţi această poză – va fi ca şi cum „te-ar striga”, ca să citez una dintre persoanele dragi din viaţa mea.

Am întâlnit şi persoane care au simţit că niciuna dintre aceste două variante nu le este suficient de confortabilă, dar au răspuns mult mai uşor la ideea de a-i scrie o scrisoare copilului rănit din interior. Lungimea scrisorii poate să fie de una, două sau mai multe pagini. Important este ca în rândurile ei să se regăsească ideea că recunoşti prezenţa copilului şi îi vezi, auzi şi simţi durerea. Mai apoi alege o persoană de încredere – partenerul, un prieten sau un terapeut (indicat este să fie o persoană alături de care te simţi în siguranţă şi care cunoaşte teoria copilului interior) – căreia să-i citeşti această scrisoare. Persoana aleasă de tine nu are de făcut vreo analiză, nu are de exprimat cuvinte încurajatoare, tot ce are de făcut este să te asculte, fiind prezentă cu inima şi mintea.

Pasul 2

Deoarece ştim din capitolele anterioare că scrisul este un instrument de vindecare, a pune lucrurile într-o poveste cu sens este maniera în care creierul nostru poate procesa mai bine o experienţă de viaţă. Prin urmare, te invit să compui o poveste închegată despre experienţa avută cu copilul interior. Una în care să descrii cum a început conectarea, cum s-a produs apropierea, ce trăiri au apărut şi ce impresie ţi-a lăsat copilul interior.

Iar dacă te întrebi de cât timp este nevoie ca să comunici cu copilul interior, atunci răspunsul meu este: cât timp simţi că e necesar. Personal, consider că acesta ar trebui să fie un dialog de-o viaţă şi, de fiecare dată când simt că ceva în interiorul meu s-a activat (o iritare, o durere sau o senzaţie greu de descris), îmi propun ca în aceeaşi zi, să-mi aloc zece minute pentru a-mi „vizita” copilul interior şi a-l întreba ce mai face şi cum îi mai este. Proces care deja, în cazul meu şi al multor persoane cu care am lucrat în cabinet, a devenit o rutină şi face parte din existenţa noastră cotidiană.

CAPITOLUL 12 Relaţiile şi creierul uman

Inima omului, în primele săptămâni ale vieţii

embrionare, se află nu în piept, ci în cap, în mijlocul creierilor, şi de-abia pe urmă coboară mai jos, despărţindu-se de creier pentru totdeauna... Ce minunat ar fi dacă inima şi creierul ar fi rămas împreună, îngemănate, să nu facă niciodată inima ce nu vrea creierul şi mai cu seamă creierul să nu facă ce sfâşie inima.

Liviu Rebreanu

Să înţelegem lumea nevăzută a copiilor

STAREA DE PREZENŢĂ CONŞTIENTĂ îi oferă parentajului o metodă şi un cadru extrem de solid, care ne permite să fim atenţi la tot ceea ce experimentăm în fiecare clipă, să vedem dincolo de vălul gros al gândurilor şi sentimentelor noastre automate, pătrunzând într-o realitate mai profundă, arată Jon Kabat-Zinn. O parte esenţială a acestei abordări este şi aceea de a încerca să vedem lucrurile din punctul de vedere al copilului. Iar pentru a putea intra în papucii celuilalt, avem nevoie să cunoaştem câteva dintre descoperirile recente despre creierul uman, care ne vor ajuta să înţelegem mai bine lumea nevăzută a copiilor.

Recunosc că sunt fascinat de funcţionarea creierului şi intenţia mea, pentru acest capitol, este aceea de a vă insufla pofta de cunoaştere faţă de maniera în care interacţiunea părinte-copil modelează dezvoltarea integrată a creierului uman. Informaţie care consider că este, pentru fiecare familie, la fel de importantă ca abilitatea părinţilor de a putea acorda prim ajutor în situaţii de urgenţă.

Cu câteva cunoştinţe minimale despre creierul uman, vom avea posibilitatea de a ne transforma starea de confuzie în înţelegere, şi critica faţă de copiii noştri în compasiune. Psihoeducaţia – bazată pe acest organ social care influenţează relaţiile cu ceilalţi – este o formă extraordinară de a părăsi poziţia extremă a blamării celorlalţi pentru o serie de manifestări automate ale lor şi de a ajunge la o mai bună înţelegere şi o mai mare asumare conştientă a situaţiilor. Spre exemplu, este de mare ajutor pentru părinţi să cunoască faptul că creierul

uman nu se maturizează înaintea vârstei de 24 – 25 de ani, dar la fel de important este şi să ştim că, pentru ca mesajul nostru să ajungă cât mai bine la un copil (sau adult), este necesar ca acesta să se simtă în siguranţă. Cu ameninţări, critică sau bătaie, îndepărtăm copilul de momentul prezent, îi spulberăm siguranţa şi îi activăm anumite părţi din creier responsabile cu supravieţuirea (mecanismul luptă-fugă-îngheţ).

Chiar şi atunci când nu suntem conştienţi de acest fapt, creierul nostru scanează constant atât lumea exterioară, cât şi universul interior, pentru a identificsemnalele de pericol. Iar dacă un dialog purtat între tint şi copilul tău se încheie de „mai multe ori cu trântit de uşi sau urechi rupte, creierul copilului va asocia adultului cu care are o asemenea comunicare eticheta de „persoană periculoasă”.

Astfel, bunele tale intenţii din viitor, de dialog cald şi blând, pot fi primite cu comportamente de autoapărare din partea copilului şi cu o serie de scuze prin care acesta transpune în realitate mesajele dictate de creierul său. Creierul învaţă din experienţele trăite, în special din cele negative sau traumatice, şi mintea ajunge la o serie de interpretări cu privire la situaţia actuală (o serie de ciorne negative, mâncate de molii).

Creierul, casa şi sistemul de alarmă

Pentru a înţelege mai uşor dezvoltarea creierului, imaginaţi-vă o casă aflată în construcţie. Partea inferioară, adesea numită şi creierul vechi sau reptilian, este aria primitivă, fiind responsabilă de apariţia emoţiilor puternice (precum cele de bază: frică, furie, tristeţe, dezgust, uimire şi bucurie); a reacţiilor de genul „loveşte sau fugi” (numite şi luptă-fugă-îngheţ); dar şi de respiraţie, somn, digestie, temperatură corporală sau presiune arterială.

La un bebeluş, această parte a creierului este complet funcţională, însă partea superioară – de exemplu, mansarda, dacă revenim la metafora despre casa în construcţie – este subdezvoltată. Partea superioară îndeplineşte funcţii mai sofisticate (precum gândirea,

abilităţile lingvistice, scrisul, cititul şi aritmetica), iar în această arie, etichetată în termeni de specialitate drept cortex cerebral, se găseşte şi cortexul prefrontal, numit şi „directorul executiv" al creierului. Această din urmă regiune, care se află în spatele osului frontal, este partea creierului care se dezvoltă cel mai târziu, ajungând la maturitate în jurul vârstei de 24 – 25 de ani. Printre responsabilităţile de bază ale cortexului prefrontal se află gestionarea emoţiilor; capacitatea de a lua decizii şi de a planifica obiectivele de viaţă; anticiparea consecinţelor; înţelegerea de sine în raport cu ceilalţi; flexibilitatea şi adaptarea; empatia; moralitatea – în esenţă, toate acele calităţi psihologice pe care ne-am dori ca un copil să le deţină încă de la naştere, dar despre care acum ştim că se dezvoltă într-o perioadă mai lungă de timp.

Astfel, dacă creierul unui preşcolar se află în construcţie, al unui adolescent este în plin proces de renovare, pentru ca la vârsta adultă lumea să fie procesată într-o manieră matură – ajungând ca până atunci cele două regiuni ale creierului să fie integrate şi să funcţioneze bine împreună.

Cheie necesară transformării noastre (prezentată în paginile acestui capitol) este următoarea: dacă deţinem cunoştinţe veridice despre dezvoltarea creierului uman, putem să ne schimbăm mai uşor abordarea faţă de un copil, deoarece ne resetăm aşteptările şi înlocuim etichetările de genul „leneş, prost, răsfăţat" cu o serie de explicaţii ştiinţifice.

Iată o altă mare diferenţă între adult şi copil: în timp ce eu pot analiza lumea într-o manieră matură, nu mă pot aştepta la acelaşi lucru din partea copilului, care încă nu deţine un creier integrat şi complet dezvoltat – iar scopul nostru, ca îngrijitori şi părinţi, ar trebui să fie acela de a-l ajuta pe copil în procesul de conectare a creierului superior cu cel inferior.

(

O anumită parte din creierul emoţional, pe care părinţii adesea o blamează (şi mă întreabă în glumă cum o

putem extirpa) este amigdala, o masă din materie cenuşie de dimensiunea şi forma unei migdale, localizată la nivelul sistemului limbic. Amigdala (care nu are nimic de-a face cu cele două glande de la nivelul gâtului, numite amigdale), chiar dacă este mică, are un impact extrem de mare – deoarece este responsabilă de procesarea şi exprimarea emoţiilor, în special a celor de frică şi furie, numite şi „forţele de pază" ale creierului uman.

Dacă revenim la metafora vizuală a casei, amigdala este sistemul ei de alarmă, care la copiii mici se activează mult mai des şi mai intens decât la adulţi. Iar ca orice sistem serios de protecţie, odată depistat pericolul, preia controlul asupra întregii case, ceea ce înseamnă că acţionăm fără a gândi sau procesa conştient situaţia. Sistemul de alarmă activat poate fi cel mai bine observat atunci când copilul ţipă, se apără, luptă, înjură sau face o serie de lucruri percepute din exterior drept haotice. Vreau să vă subliniez şi faptul că o amigdală activată poate bloca conexiunea dintre creierul inferior şi etajul său superior, mai ales în rândul copiilor, ceea ce înseamnă că şi partea funcţională din regiunea superioară a creierului devine inaccesibilă – iar pentru a se reechilibra, copilul are nevoie de „prim ajutor" emoţional din partea noastră. Pe scurt, indiferent că vorbim de o emoţie intensă de furie sau frică (pentru că ambele au efect de criză), intervenţia adultului trebuie axată pe calmare şi liniştire, în niciun caz pe ceartă, critică, blamare sau respingere. Acestea sunt momentele în care noi acţionăm ca un surogat pentru cortexul prefrontal subdezvoltat şi intenţia este aceea de a linişti focul, nu de a pune paie peste casa care deja arde.

Mai multe informaţii despre sistemul limbic

Ariile limbice ale creierului uman sunt responsabile şi de legăturile care se formează între noi şi ceilalţi, respectiv maniera în care ne ataşăm. Aşa cum am mai subliniat, creierul uman încă de la naştere este configurat pentru conectare. Astfel, sistemul limbic – dincolo de faptul că joacă un rol important în gestionarea emoţiilor şi a motivaţiilor – are un rol esenţial şi în procesarea

diferitelor semnale sociale de care deseori nici măcar nu suntem conştienţi.

Mai multe informaţii despre cortex

Cortexul prefrontal este implicat în desfăşurarea mai multor procese psihologice esenţiale, precum formarea conştiinţei de sine, capacitatea de a formula povestea vieţii proprii, flexibilizarea manifestărilor şi a acţiunilor (într-un cuvânt, a comportamentelor) şi îmblânzirea emoţiilor. Din fericire, chiar dacă dezvoltarea acestei regiuni din creier este puternic influenţată de ataşamentul dintre copil şi părinte, mai exact de experienţele personale din prima copilărie, deoarece această regiune continuă să se dezvolte pe întreaga durată a vieţii, copiii (ca şi adulţii) au mereu posibilitatea de creşte şi a se vindeca.

Furtuna emoţională se îmblânzeşte prin conectare şi validare

Pentru a practica starea de prezenţă conştientă, logic e să ne ajustăm aşteptările faţă de copil şi să nu cădem în capcana în care-i cerem celui mic să fie întotdeauna raţional, să-şi controleze emoţiile, să ia decizii bune şi să gândească înainte de a acţiona – lucruri pe care doar «n creier superior dezvoltat le poate face. Dar, sincer, nici noi adulţii nu facem asta constant. Desigur, nu înseamnă că vă încurajez să staţi cu mâinile în sân, aşteptând să treacă anii şi să aniversaţi vârsta de 25 de ani a copilului. Ideea este să învăţaţi cât mai repede să disociaţi accesele de furie declanşate automat din creierul inferior de cele care sunt activate intenţionat din creierul superior (atunci când amigdala nu este activă, iar haosul este menţinut în mod conştient de copil, cu intenţia de a obţine ceea ce-şi doreşte). Acesta este un punct critic, în care părinţii fie devin extrem de rigizi şi pornesc avalanşa de ultimatumuri şi mesaje negative, fie cedează în faţa solicitărilor, fie le ignoră cu intenţia de a-i transmite copilului ideea că armele psihologice, de genul manipulării şi al şantajului emoţional, nu sunt acceptabile.

Recomandarea mea pentru aceste situaţii este ca, prin răspunsurile parentale, să-i ajutăm cât mai mult pe

copii să-şi dezvolte un creier şi un stil de viaţă integrat. Ceea ce înseamnă că, dacă creierul superior este în funcţiune, putem încuraja capacităţile de înţelegere şi toleranţă din partea copilului prin stabilirea unor limite: „Înţeleg că, după ce am fost în parc şi la teatru, ţi-ai mai dori să-l vizităm şi pe prietenul tău, dar nu mai avem azi timp şi pentru această activitate”. Ce se întâmplă prin această abordare este că situaţia devine un context de învăţare, care prin repetări constante îl ajută pe copil să asimileze strategii de amânare a recompensei şi de tolerare a disconfortului de moment. Dacă starea nu se detensionează, e util să punem accentul pe emoţia copilului, pe care o putem corela cu comportamentul sau acţiunile sale: „Am impresia că te-ai supărat că nu am mai ajuns şi la prietenul tău, dar este deja prea târziu. Este normal să simţi supărare, dar mai bine am încerca să ne gândim la o altă ocazie pentru acea vizită”. Vă recomand să nu invalidaţi starea copilului cu mesaje de genul: „Nu este normal/firesc să simţi asta” sau să reacţionaţi ca şi cum aţi fi atacaţi la modul personal, rostind enunţuri de genul: „Asta-mi faci de fiecare dată; niciodată nu te poţi abţine”, deoarece există riscul de a pierde conexiunea cu copilul, de a-i activa creierul emoţional şi de a escalada conflictul.

Însă dacă suferinţa este cauzată de o activare amigdaliană (a sistemului de alarmă din creier), iar legătura dintre creierul inferior şi cel superior „a luat foc”, stabilirea de limite şi focusarea pe partea raţională nu ajută, ci este doar un consum inutil de energie şi o sursă de frustrare. Acestea sunt momentele în care părintele conştient trebuie să se conecteze iniţial la nevoia emoţională a copilului şi abia după ce acesta s-a calmat, iar creierul superior revine în funcţiune, să recurgă la analiza raţională şi logică a situaţiei. Astfel, primul lucru care trebuie făcut este ca părintele să-şi relaxeze vocea, să-şi activeze empatia şi, fiind completamente prezent, să-i comunice verbal şi nonverbal copilului că-l acceptă şi înţelege – cuvântul cheie îi acest caz este validarea.

Validarea emoţională şi psihologică a copilului, acesta fiind leacul pentru a calma amigdala. Câteva exemple potrivite în acest sens sunt: „Uneori este foarte dificil, nu-i aşa? Dar vreau să ştii că sunt alături de tine. Eşti copilul meu şi te iubesc, aşa că vreau să ştii cât de important eşti pentru mine”; „Văd că îţi este tare greu. Te înţeleg atât de bine – şi mie mi se întâmplă uneori”. Dar cea mai liniştitoare formă de validare este atingerea, atunci când ne coborâm la nivelul copilului, îl privim în ochi, îl atingem cu tandreţe şi îl îmbrăţişării cu blândeţe. Ştim din studiile de specialitate că în tfel de situaţii sistemul nervos se linişteşte, deoarece compoziţia chimică a creierului le modifică. Nivelul de cortizol (supranumit hormonul stresului) scade, iar nivelul de oxitocină (hormonul relaxant al îmbrăţişărilor) creşte. De asemenea, ajută să ne reamintim că, în tot acest timp, ne exersăm şi capacitatea de a accepta şi respecta vulnerabilitatea copilului, încercând din toată inima să ne cultivăm umanitatea.

Dacă eşti părintele unui copil mai mare, preadolescent sau chiar adolescent, te poate ajuta să ai în minte procesul conectării, deoarece şi la aceste vârste creierul superior poate ceda în faţa celui inferior, în situaţii de emoţie intensă. Mai mult decât atât, părinţii cu care lucrez eu ştiu că diferenţa dintre un creier matur şi unul adolescentin este că în vreme ce primul este capabil de dublă procesare (emoţională şi raţională), al doilea este cu precădere expert în activarea emoţională şi novice în procesarea superioară sau raţională.

E bine să permiteţi ca intuiţia şi experienţa parentală să vă călăuzească relaţionarea. Fie ca noi toţi să vedem cât mai clar când este momentul să trasăm o limită şi când trebuie să-l întâmpinăm pe copil cu multă blândeţe, acceptare şi empatie. Să ne reamintim în permanenţă că maniera în care răspundem nevoii emoţionale a copilului, atunci când acesta este activat emoţional, afectează dezvoltarea creierului său, dar la fel de puternic va influenţa şi devenirea lui ca persoană. Iar relaţia cu copiii se clădeşte pe baza unor astfel de experienţe comune.

e Practica personală *Pasul 1*

În partea aplicativă a acestui capitol, am să te invit să-ţi pregăteşti din nou jurnalul de bord al călătoriei noastre. Alege un moment din zi când găseşti, preţ de 30 de minute, timpul potrivit pentru a aprofunda procesul de conştientizare iniţiat încă din capitolul anterior. Desenează pe coala de hârtie o casă, în care să evidenţiezi cât mai clar partea inferioară, parterul, şi partea superioară, mansarda – asigurându-te că la baza acesteia vei scrie cuvântul „reactivitate”, iar în dreptul acoperişului cuvântul „receptivitate”. Te încurajez să poziţionezi şi amigdala (undeva, în creierul vechi), dar şi cortexul prefrontal (undeva, în partea din faţă a acoperişului), după care să notezi responsabilităţile amigdalei şi pe cele ale regiunii prefrontale.

Acum că ai o imagine clară asupra felului în care funcţionează creierul uman şi că ţii cont mereu de durata de maturizarea a acestuia (în medie, 24 – 25 de ani), respiră de câteva ori abdominal (pe câte patru timpi: inspiri în patru secunde, reţii aerul în abdomen patru secunde şi expiri timp de patru secunde), închide ochii şi *proiec*tează *pe ecranul minţii câteva dintre interacţiunile dificile avute cu copilul tău în ultima săptămână*. După ce ai identificat cel puţin o situaţie complicată, deschide ochii şi priveşte desenul în timp ce te străduieşti să înţelegi modul în care funcţionează creierul copilului tău. Încearcă să reinterpretezi situaţia, de această dată într-o manieră conştientă, în care mintea ta nu va mai recurge la etichetări, ci la identificarea de conexiuni ştiinţifice şi logice. Este ca şi cum ai rescrie prima ciornă mâncată de molii, înlocuind-o cu una fundamentată pe recunoaştere şi analiză personală. Dacă simţi nevoia de a-ţi aminti paşii de rescriere a experienţei trăite, te încurajez cu încredere să revii la ultima parte a prjrnului capitol.

În cele ce urmează, *este timpul pentru exerciţiul de conectare părinte-copil*. Stabileşte împreună cu copilul tău un moment în viitorul apropiat în care, cu ajutorul desenului, îl vei ajuta să descopere partea nevăzută a lumii

sale interioare. Te încurajez să-ţi adaptezi limbajul în funcţie de vocabularul copilului, intenţia fiind aceea de a-l ajuta să-şi formeze o imagine cât mai clară asupra felului în care funcţionează creierul său, atunci când amigdala pune stăpânire asupra întregului organism. Iar primul pas, înainte de a analiza pagubele relaţionale şi a face apel la raţiune, este să ne asigurăm că am stins focul emoţional într-o manieră umană şi cât mai confortabilă psihologic. În cazul în care copilului tău îi place să deseneze, e recomandat să faceţi amândoi câte o casă pe foaia de hârtie şi s-o completaţi cu funcţiile de bază ale fiecărei părţi a creierului. Nu este obligatoriu să scrieţi cuvinte, puteţi să vă folosiţi creativitatea pentru a reprezenta funcţiile creierului cu câte un simbol. Important este ca activitatea să fie una plăcută şi să reprezinte un moment de conectare între voi doi (sau voi trei, dacă participă ambii părinţi).

Dacă nu aţi văzut încă pelicula *întors pe dos*, realizată de studiourile Pixar Animation şi Walt Disney Pictures, a venit timpul ca, pentru următoarea dată când vreţi să petreceţi timp de calitate, *să programaţi vizionarea acestui film*. Este bine ca vizionarea să fie urmată de o discuţie deschisă despre cum a perceput fiecare acţiunea filmului, având în faţă şi desenul despre funcţionarea creierului uman.

Pasul 2

Una dintre marile mele frustrări în ceea ce priveşte starea de prezenţă conştientă este dată de faptul că, exact când îmi pierd luciditatea, atunci am cea mai mare nevoie de ea.

Dacă sunt „turat” emoţional sau mă pierd în vâltoarea gândurilor, am tendinţa de a uita cât de utilă îmi este practica mindfulness. Deoarece, atunci când m-am înfuriat, vreau orice altceva decât să fiu blând şi înţelept, iar atunci când sunt trist, nu îmi doresc altceva decât să dispar fără să mă mai conectez la resursele mele interioare. Adevărul este că vechile tipare şi obiceiuri îmi par mult mai la îndemână, iar pe cele noi am pornirea

automată de a le găsi inutile.

Din fericire, Mark Williams şi Danny Penman, specialişti în cultivarea lucidităţii, au creat un exerciţiu de trei minute, special pentru astfel de situaţii. Este vorba despre un mini-exerciţiu de mindfulness, pe care merită să-l folosim în situaţii de criză. Deşi aceasta e o strategie la îndemână, este responsabilitatea noastră să ne reamintim că trebuie să o şi aplicăm.

Înainte de a începe să faci exerciţiul, ca de obicei, te invit să citeşti instrucţiunile până la capăt şi apoi să le transpui într-o practică personală. Creatorii exerciţiului ne recomandă ca acesta să fie exersat de cel puţin două ori pe zi, timp de aproximativ o săptămână, dar eu am constatat că am nevoie să-l exersez o perioadă ceva mai lungă de timp. Exerciţiul se numeşte „meditaţia de trei minute” şi este axat pe trei piloni de bază: conştientizarea, focalizarea şi extinderea atenţiei.

Minutul 1 – Găseşte-ţi o poziţie confor Tabilă pentru exerciţiu, fie aşezat, fie în picioare. Important este ca spatele tău să fie drept. Te încurajez să-ţi închizi ochii şi, ghidat de respiraţia conştientă, să te întrebi ce trăieşti în momentul prezent. Scanează-ţi gândurile, emoţiile şi senzaţiile corporale. Încearcă să fii receptiv faţă de acestea şi să le priveşti ca pe nişte frunze ce plutesc lin pe suprafaţa unei ape. Fii conştient, fără să judeci, să respingi sau să încerci să schimbi ceva.

Minutul 2 – Direcţionează-ţi atenţia spre senzaţiile asociate cu respiraţia, mai ales spre ceea ce simţi la nivel abdominal. Priveşte lucid dilatarea şi contractarea abdomenului la fiecare ciclu de inspiraţie-expiraţie. Urmăreşte-ţi respiraţia şi foloseşte-te de aceasta pentru a rămâne în momentul prezent. Iar dacă mintea ta fuge, readu-o ca un păstor blând în momentul de „aici şi acum”.

Minutul 3 – în continuare, lărgeşte-ţi spaţiul de toleranţă, pentru a include în acesta întregul tău corp. Tot ceea ce gândeşti, simţi şi trăieşti îşi poate găsi locul în spaţiul interior. Iar dacă apare vreo senzaţie de disconfort, concentrează-ţi atenţia asupra acesteia, ca şi cum ar fi un

prieten drag, pe care nu vrei să-l schimbi. Până la finalul exerciţiului, asigură-te că ţi-ai scanat în acest fel întregul corp şi ai găsit loc pentru toate trăirile tale.

CAPITOLUL 13 Parenting prin lectură

Orice carte care ajută un copil să-şi formeze obiceiul de a citi, să facă din citit o nevoie adâncă şi continuă pentru toată viaţa sa, este bună.

Maya Angelou

Cultivarea autorităţii interioare şi lectura din plăcere

PREZENŢA DEPLINĂ înseamnă a acorda atenţie, a fi conştient şi lucid, iar pentru a putea fi atent este nevoie de energie şi concentrare. Scopul momentelor de practică personală de la sfârşitul capitolelor anterioare este exact acela de a ne elibera fluxul energetic al vieţii, pentru a ne putea aduce atenţia în prezent şi a ne concentra asupra lucrurilor cu adevărat importante. Iar singurul moment care contează cu adevărat este ceea ce trăim „acum şi aici”. Indiferent de rolurile sociale la care ne referim, acelea de parteneri, părinţi, colaboratori sau de membri ai unei comunităţi, uneori suntem binecuvântaţi cu o anumită înţelepciune, alteori suntem confuzi şi simţim că nu mai ştim nimic – dar important este să ne reamintim în orice situaţie că o atenţie focalizată asupra momentului prezent poate găsi mult mai multe soluţii decât o minte panicată de viitor sau amorţită de trecut.

Îmi place să cred în ideea că fiecare provocare atrage cu sine un alai de şanse şi oportunităţi, iar responsabilitatea noastră este să acceptăm provocarea prin enunţarea unui mare „da” (oricum, nu avem altă soluţie mai bună) şi mai apoi, cu fiecare celulă a corpului nostru, să fim curioşi să aflăm posibilităţile care se relevă în binecuvântatul moment prezent. Acest principiu este valabil şi pentru ceea ce în această carte numim parentaj la momentul prezent, unde uneori provocările par să nu se mai oprească, iar noi avem de identificat la nesfârşit soluţii bazate pe asigurarea unui mediu care să favorizeze construirea încrederii şi autorităţii interioare a copilului – deoarece, într-un final, aceasta este menirea noastră.

Avem de lucrat conştient pentru a menţine încrederea şi legătura fundamentală care există între noi şi copil – care a fost construită pe parcursul unor ani de muncă grea, şi psihologică, dar şi fizică. Momentele de rătăcire sau inconştienta ieşire la suprafaţă a vechilor tipare distructive constituie trădări faţă de încrederea pe care ne-o acordă copiii noştri, iar după astfel de momente trebuie să depunem un efort conştient şi asumat pentru a reconstrui şi consolida relaţia dintre noi. John Gottman, cercetător al relaţiilor interpersonale şi profesor emerit de psihologie la Universitatea din Washington, SUA, a descoperit, pe parcursul celor patruzeci de ani de experienţă clinică şi de cercetare, că după o ruptură de relaţionare, pentru a repara consecinţele psihologice şi emoţionale, este nevoie de cel puţin cinci forme pozitive de manifestare şi de exprimare a puterii relaţionale – adică o nouă conectare bazată pe validare şi empatie, aprecieri, feedback pozitiv, exprimarea recunoştinţei şi tot ceea ce ţine de timpul special sau de calitate în interacţiunea părinte-copil.

Încrederea şi construirea autorităţii interioare a copilului necesită asumarea unui angajament de relaţionare conştientă din partea părintelui (proces pe care l-am dezbătut pe larg în capitolele anterioare), precum şi accesul copilului la diverse posibilităţi de a se descoperi pe sine (subiect pe care-l vom dezbate în cele ce urmează). Din fericire, când vine vorba despre descoperirea de sine există atât de multe strategii, încât nu ne-ar ajunge întreaga carte pentru a le enumera, motiv pentru care eu am ales să vă prezint una dintre modalităţile pe care le-am testat personal, care m-a ajutat în procesul de transformare personală şi care este amplu susţinută de comunitatea ştiinţifică. Este vorba despre puterea lecturii şi impactul cuvintelor scrise.

Cum ne ajută lectura?

De la început, vreau să subliniez că nu fac parte din categoria persoanelor care au avut o relaţie apropiată cu lectura în copilărie şi nici nu consider că un copil trebuie

forţat să citească. Eu cred în *puterea lecturii din plăcere*.

Eu, personal, am fost rece şi distant faţă de cărţi în copilărie şi în prima parte a adolescenţei. Primul roman citit din plăcere şi de care-mi amintesc cu drag este *Enigma Otiliei*, carte pe care am descoperit-o într-una dintre vacanţele de vară din liceu. Acum, ca psiholog, sunt convins de faptul că nu-mi plăcea lectura din CEL puţin trei motive: 1. aveam o serie de nevoi emoţionale nesatisfăcute; 2. părinţii nu mi-au citit poveşti de „Noapte bună" (aceasta fiind una dintre marile frustrări pe care le-am adus cu mine din copilărie); 3. nu mi-a plăcut niciodată să fac lucrurile doar pentru că „trebuie". Îmi imaginez că la fel sunt şi unii dintre voi. Ulterior, am devenit un adult care şi-a redefinit legătura cu lectura prin depăşirea fobiei de carte.

Cuvântul „trebuie" invocă rezistenţa în noi şi, chiar dacă nu am citit niciun studiu pe această temă, sunt convins că la auzul său creierul nostru produce emoţii de frică şi furie – prin care se activează mecanismele biologice de apărare din sistemul limbic („loveşte sau fugi") –, iar energia noastră este consumată pentru supravieţuire, fără a mai putea fi direcţionată către partea din cortex responsabilă de activităţile cognitive complexe, aşa cum sunt cititul, scrisul sau matematica. Deschiderea mea faţă de lectură a început în momentul în care mi-am asumat mai conştient responsabilitatea faţă de propriile nevoi emoţionale (cineva trebuia să-şi asume acest lucru) şi „cartea" a devenit sursa de inspiraţie pentru (re) găsirea de sine.

De altfel, consider că este nerealist să ne aşteptăm ca un copil să citească doar pentru că aşa îi cer părinţii sau îngrijitorii. Pentru a-i cultiva o relaţionare armonioasă cu lectura, este nevoie ca noi adulţii să devenim o prezenţă conştientă (să fim atenţi la nevoile emoţionale ale copilului) şi să dăm dovadă de flexibilitate psihologică şi multă creativitate. Iar acest proces este valabil pentru orice acţiune sănătoasă pe care intenţionăm să o includem în repertoriul comportamental al copilului.

O descoperire surprinzătoare, pe care am făcut-o încă din timpul facultăţii şi care s-a confirmat de nenumărate ori după aceea, este că din neştiinţă şi lipsă de informaţii veridice îi forţăm pe copii să se implice într-o serie de comportamente doar pentru că trebuie, fără să deţinem nicio dovadă cu privire la eficacitatea acestora. Exemplul cel mai la îndemână, pe care-l utilizez adesea, este cel al temelor pentru acasă, din şcoala primară. În ciuda faptului că nu deţinem nicio bază ştiinţifică menită să ateste vreo legătură între efectuarea acestora şi beneficiile academice sau reuşita în viaţă, generaţii întregi sunt forţate să facă zeci de pagini de teme doar pentru că „aşa ne-am obişnuit”. Ar fi interesant de făcut şi în România un studiu care să ateste impactul negativ al temelor asupra dezvoltării academice a copilului, deoarece nu am niciun dubiu cu privire la influenţa negativă a acestora asupra lecturii libere.

Partea şi mai neplăcută este că, prinşi în această rutină inconştientă, intrăm într-o serie de războaie relaţionale – mai elegant spus, lupte pentru putere – fără să ne folosim cu adevărat maturitatea şi să analizăm care dintre aceste lupte merită purtate şi care nu. Sunt convins că în relaţia părinte-copil sunt unele lupte necesare şi care se poartă în scopuri nobile (aşa cum am amintit şi în capitolul referitor la etapa de intimitate din adolescenţă), însă acestea trebuie alese cu înţelepciune şi purtate cu multă compasiune. Pentru a duce o luptă dând dovadă de umanitate, este necesar ca noi adulţii să ieşim de pe modul de funcţionare inconştientă, numit adesea „pilot-automat”, să nu mai facem lucrurile doar pentru că „şi alţii le fac sau le-au făcut” şi să ne întrebăm mai des: *Care este intenţia mea prin această insistenţă*? *Ce contribuţie sper să aduc în dezvoltarea copilului*? *Există dovezi ştiinţifice caţe să susţină ideea mea*?

Revenind la cititul din plăcere sau lectura liberă, este bine de ştiut pentru orice părinte sau adult care interacţionează cu copiii că lectura poate influenţa în bine comportamentul şcolar al copilului mai mult decât o fac

alţi factori semnificativi, cum ar fi mediul social sau economic. Iar atunci când cei mici ajung să citească din plăcere, în mod regulat, aceştia nu doar că vor obţine performanţe mai bune la teste, dar vor deţine şi un vocabular mai bine dezvoltat, precum şi un nivel mai crescut de cunoştinţe generale – lucruri care-i vor ajuta să dezvolte o mai bună imagine de sine şi să deţină o mai clară înţelegere asupra lumii.

Cu toate acestea, este de subliniat faptul că, atunci când vine vorba despre înflorirea potenţialului educaţional personal, există diferenţe semnificative între oameni. Sunt copii care din primele clase par să aibă o legătură specială cu învăţătura (chiar dacă până şi elevii olimpici pe care i-am întâlnit ca psiholog mi-au mărturisit că nu au *mereu* chef de şcoală); sunt alţii care ajung să se evidenţieze academic după trecerea de la ciclul primar la cel gimnazial; dar sunt şi cazuri ca al meu, care încep să-şi manifeste potenţialul educaţional în ultimii doi ani de liceu. Pe aceste considerente, atunci când părinţii mă întreabă despre cum îşi pot sprijini copiii pentru ca aceştia să aibă succes în viaţă, răspunsul meu se rezumă la următoarele trei practici:

trăirea unei vieţi conştiente;

Încrederea în potenţialul copilului;

cultivarea răbdării cu privirea la manifestarea potenţialului personal.

Cei mai mulţi dintre noi ştiu sau intuiesc că lectura este importantă, dar relativ puţini oameni cunosc schimbările care se produc (lăuntric şi manifest) atunci când citim din plăcere. Aceste beneficii sunt resimţite de fiinţa umană atât în copilărie, cât şi la maturitate şi pot fi grupate astfel:

se dezvoltă creierul şi mintea;

se dezvoltă o imagine de sine pozitivă;

se facilitează dezvoltarea inteligenţei emoţionale şi relaţionale.

Haideţi să analizăm fiecare dintre aceste beneficii şi să vedem cum putem găsi strategii creative de integrare a

lecturii în viaţa noastră de familie, aplicând informaţiile şi cunoştinţele deja dobândite în capitolele anterioare.

Lectura, creierul şi mintea noastră cea de toate zilele

Unul dintre darurile relaţionale pe care Natura ni le oferă nouă, oamenilor, este abilitatea fătului de a recunoaşte vocea mamei încă din perioada intrauterină. Ceea ce consider că este în fapt o minune relaţională, deoarece Natura a avut grijă ca noi, oamenii, să ne naştem cu nevoia de ataşament, dar ne-a oferit şi modalitatea de a ne conecta psihologic la cei dragi, încă dinainte de naştere.

Atunci când se produce vraja şi venim în această lume, în calitate de bebeluş, totul este nou pentru creierul nostru. Iar pentru a face faţă mai bine stresului reprezentat de toţi stimulii din mediu, avem nevoie de diferite surse de confort biologic şi de siguranţă psihologică. Astfel, „îngrijitorii noştri se străduiesc, cum ştiu şi pot ei mai bine, să răspundă nevoilor noastre, dar hrana trupească’ şi siguranţa fizică trebuie dublate de atenţia sporită acordată conectării emoţionale şi stării de bine. Există deja studii de specialitate realizate de cercetătorii în neuroştiinţele cognitive, care ne arată că în primele săptămâni de viaţă, atunci când adulţii îi citesc bebeluşului, acesta recunoaşte vocea părinţilor şi astfel i se transmite convingerea că lumea este un mediu sigur. Se consolidează astfel ataşamentul părinte-copil, despre care ştim că influenţează semnificativ procesul de dezvoltare şi funcţionare a creierului – care, înainte de toate, este un organ social şi, datorită interacţiunii interpersonale sănătoase, navighează tot mai sigur pe „râul” stării de bine.

Din fericire, beneficiile lecturii asupra dezvoltării noastre neurocognitive nu se opresc aici, deoarece cititul susţine formarea conexiunilor la nivelul creierului, favorizând legătura dintre emisfera stângă şi emisfera dreaptă. Fiinţa umană funcţionează mai bine dacă cele două emisfere sunt în armonie, fiecare dintre acestea având un set de responsabilităţi clar stabilite de Mama

Natură. Emisfera stângă ne ajută atunci când avem nevoie să folosim latura logică, dacă e necesar să înţelegem desfăşurarea evenimentelor şi atunci când suntem în căutarea sensului. Iar partea dreaptă a creierului operează cu elemente mult mai subtile, cum ar fi emoţiile, înţelegerea celorlalţi şi utilizarea simbolurilor. Pentru a integra la nivel cerebral o experienţă de viaţă (şi am să mă refer cu precădere la cele negative), avem nevoie ca aceasta să fie procesată atât cognitiv, cât şi emoţional. Un exerciţiu similar de integrare creierul uman îl practică regulat, atunci când are de procesat naraţiunea unei poveşti auzite sau citite. Este acelaşi proces în baza căruia se produce vindecarea psihologică în urma unui tratament terapeutic – nu ceea ce ni s-a întâmplat sabotează existenţa noastră din prezent, ci interpretarea pe care i-o dăm acelei experienţe, care de cele mai multe ori este de revoltă emoţională sau respingere cognitivă.

Pentru a putea trăi liniştiţi „aici şi acum”, avem nevoie de o poveste cu privire la ce s-a petrecut, una în care adevărul nostru să rezulte din prelucrarea emoţiei şi a naraţiunii de către mintea noastră, care apoi să conchidă că am învăţat lecţia în mod obiectiv.

Mai ştim despre acest misterios organ, care este responsabil de buna funcţionare a întregului nostru sistem biopsiho-relaţional, că în copilărie şi adolescenţă îi este favorizată creşterea în două condiţii: atunci când dormim şi atunci când ne centrăm atenţia într-o manieră constantă, fără să fim distraşi sau întrerupţi.

Mai exact, cititul este una dintre activităţile de canalizare a atenţiei. Datorită energiei generate în acest fel, se activează diferite arii corticale – mai concret se formează anumite legături neurale – proces care stimulează maturizarea creierului. Una dintre cele mai de impact descoperiri din ultimul deceniu, cu privire la secretele lumii noastre interioare, este următoarea: „În funcţie de experienţele noastre de viaţă, creierul îşi poate modifica structura” – datorită neuroplasticităţii. Ceea ce înseamnă că, dacă noi, stăpânii creierului, descoperim şi

conştientizăm care sunt acţiunile sănătoase şi apoi le transpunem în practică, putem deveni mai puternici decât ne-am fi imaginat vreodată.

Apropo de imaginaţie, în linii mari, putem spune că o altă funcţie semnificativă a cititului este reprezentată de faptul că, în esenţă, creierul uman nu face diferenţa între realitate şi fantezie. Ceea ce înseamnă că, atunci când copilul (sau adultul) citeşte, acesta are posibilitatea de a se identifica cu diferite personaje şi de a trăi mai mult sau mai puţin intens experienţa naraţiunii. Aşadar, cititul este o activitate care, dincolo de faptul că ne favorizează dezvoltarea biologică şi psihologică, ne oferă şi posibilitatea de a călători gratuit oriunde în spaţiu şi în timp.

Un studiu atent realizat de o echipă de cercetători de la universităţile Yale şi Texas, SUA, arată că există diferenţe neurofiziologice semnificative între copiii cărora li se citeşte periodic şi cei cărora nu li se citeşte. Dar partea şi mai bună, care mă face să amintesc cercetarea respectivă, e că aceste diferenţe nu sunt permanente. Aceiaşi cercetători au descoperit că, după o perioadă de numai opt săptămâni, în care zilnic li s-a citit copiilor ce iniţial au fost privaţi de lectură, activitatea cerebrală a acestora s-a schimbat până la a semăna cu a copiilor familiarizaţi din timp cu lectura poveştilor de „noapte bună”.

Despre mintea omului se spune că este cel mai mare aparat de spus poveşti din lume; uneori chiar este asociată cu un post de radio care emite 24 de ore din 24. Dar majoritatea poveştilor sunt interpretări pe care noi le facem în baza unor modele mentale dezvoltate în copilărie, motiv pentru care o minte bine antrenată şi flexibilă are nevoie în mod constant de informaţie proaspătă pentru a evolua conform vârstei şi a nu rămâne blocată în aceleaşi vechi tipare.

Cititul îl văd ca pe un dialog sufletesc extrem de personal, un proces de comunicare prin care mintea noastră (de adult sau copil) are posibilitatea de a întâlni şi

apoi a rumega idei, strategii şi soluţii la care noi singuri nu ne-am fi gândit. Chiar dacă în majoritatea timpului nu suntem conştienţi de prezenţa acestor informaţii, puterea momentului prezent poate accesa din memoria noastră de lungă durată o informaţie citită, în baza căreia poate opera astfel încât să găsim variate răspunsuri comportamentale. Astfel, dacă vrem să ne îmbogăţim repertoriul comportamental şi suntem conştienţi de necesitatea unor modele care să ne întregească existenţa, parcurgerea cărţilor de dezvoltare personală, dar şi a celor de beletristică sau ştiinţă, înseamnă mai mult decât o alegere înţeleaptă pentru o minte lucidă şi o viaţă trăită din toată inima.

Nu mai este o noutate nici faptul că mintea umană seamănă cu sistemul nostru muscular: pentru a se dezvolta, ambele au nevoie de exerciţiu şi efort. Strădania de a înţelege cuvintele scrise reprezintă maniera prin care mintea îşi dezvoltă anumite abilităţi, printre care aş enumera limbajul verbal. Însă, ceea ce îmi întăreşte observaţiile personale este faptul că acei copii care citesc, adesea, au şi foarte bune abilităţi de ascultare şi interpretare.

Cititul şi oglinda stimei de sine

Oricât de demodată ar părea lectura, eu o consider una dintre cele mai în vogă activităţi de dezvoltare personală (după practicarea stării de *prezenţă conştientă*) prin care ne putem eleva gândirea, manifesta emoţiile şi accentua charisma.

Axându-mă pe realitatea observată în cabinet, dar şi pe unele investigaţii de specialitate, vă pot mărturisi cu încredere că acei copii care nu citesc sau care recurg mai rar la această activitate au o viziune mai tristă despre sine şi despre abilităţile personale de a se deslurca în viaţă. Adesea am auzit – în special din partea adolescenţilor care, la fel ca mine, erau certaţi cu lectura – că lumea pare să fie împotriva lor: se simt singuri şi izolaţi, motiv pentru care frecvent cad pradă diferitelor probleme comportamentale. Desigur, asta nu înseamnă că adolescenţii care citesc sunt

cu toţii mai sociabili, deşi am putea pleca de la această presupunere, dar în mod cert aceştia îşi cultivă o imagine mai pozitivă despre sine, datorită bogăţiei informaţionale.

Dar cum va ajunge un adolescent să-şi însuşească această deprindere? Convingerea mea este că un proces sănătos începe încă din copilăria timpurie, atunci când adultul conştient alege să introducă cititul ca activitate de conectare în viaţa de familie. Cultivarea relaţiilor pozitive se bazează pe construirea încrederii, care este imposibil de dobândit în lipsa unor activităţi comune. O astfel de activitate (care este bine să se transforme într-o rutină) e şi citirea poveştilor de noapte bună, ce funcţionează ca un ingredient magic atât pentru legătura dintre adult şi copil, cât şi în pregătirea celor doi pentru somn. Mă refer la acel moment de la sfârşitul zilei, când părintele e prezent fizic şi psihic alături de copil, iar conexiunea creată între cei doi regenerează creierul fiecăruia – deoarece atât copilul, cât şi adultul ajung în punctul de a secreta hormonul numit oxitocină (substanţă chimică necesară pentru atingerea stării de bine) şi are loc relaxarea sistemului nervos, care induce o scădere a nivelului de cortizol (numit şi hormonul stresului).

Lectura de seară este un mijloc natural pentru cultivarea unui ataşament solid în conexiunea părinte-copil, despre care şi în capitolele anterioare am subliniat că funcţionează ca un antidot natural pentru stres şi anxietate (cu referire directă la adultul epuizat după o zi de muncă). Dar această legătură bazată pe accesibilitate emoţională şi răspuns afectiv favorizează şi apariţia unui model intern de funcţionare, prin care copilul se vede pe sine ca fiind demn de grija şi iubirea părintească şi încrezător în forţele proprii. Există dovezi ştiinţifice care ne indică o corelaţie semnificativă între ataşamentul solid şi sentimentul de auto-eficacitate. Până şi cerinţa copilului de a i se citi în mod repetat aceeaşi poveste are un sens bine conturat – astfel, cel mic îşi dezvoltă logica şi înţelege mai clar predictibilitatea.

Părintele conştient ştie că, prin acţiunile sale,

reprezintă un model de bază pentru comportamentele copilului, prin urmare cultivarea lecturii se face mult mai uşor dacă adulţii transformă acest obicei într-o interacţiune pozitivă. Potrivit unui raport realizat de Scholastic (cea mai cunoscută reţea internaţională de cărţi pentru copii), pe măsură ce copiii cresc, adulţii renunţă la a le mai citit acestora. Astfel, doar 17% dintre părinţi le mai citesc şcolarilor cu vârsta cuprinsă între 9 şi 11 ani, în timp ce 83% dintre elevii cu vârste între 6 şi 17 ani declară că duc dorul conectării prin citit. În esenţă, este păcat să renunţăm prematur la o rutină relaţională atât de valoroasă, doar pentru că mintea ne spune că „dacă ştie să citească, lasă-l să se descurce singur”.

Cititul ca activitate individuală este benefic mai ales atunci când lectura este urmată de un dialog în care părintele şi copilul pot transforma naraţiunea cărţii într-un subiect de discuţie. În acest fel, putem integra mai „Uşor în viaţa copilului subiecte esenţiale şi mai puţin confortabile, aşa cum sunt moartea, sexul, consumul de droguri sau alte comportamefite adictive. Ceea ce contează este ca fiul sau fiica ta să aibă acces la o gamă variată de cărţi, autori şi genuri lirice. Uneori, ca adulţi, ştim că povestea unei cărţi este interesantă, dar titlul acesteia sau copertele nu sunt suficient de atrăgătoare pentru copilul nostru, aşa că ceea ce merită să încercăm este cititul cu voce tare.

Unul dintre copiii care îmi colorează viaţa în prezent este Cezara, finuţa mea de 7 ani, care este un copil energic, sociabil şi nespus de jucăuş. Cu toate acestea, interacţiunile sociale cu ea nu sunt mereu floare la ureche şi nici conexiunile cu ceilalţi colegi de clasă nu curg ca apa pe râul Dâmboviţa. Cezara locuieşte în Satu Mare şi, de cele mai multe ori când o vizitez, pe lângă hăinuţe şi jucării, primeşte şi câte o carte oferită cu un anumit motiv. Această idee, a cărţilor dăruite cu motiv, mi-a venit atunci când, plimbându-mă printr-un târg de profil, am zărit cartea *Cei trei magi*, de Loek Koopmans, şi am conştientizat că este un bun prilej ca Cezara să cunoască

această poveste biblică, dar mai ales să afle originile numelui meu (Gaspar fiind şi numele unuia dintre cei trei crai de la Răsărit, care i-au dus pruncului Iisus în dar tămâia).

Următoarea carte, oferită tot cu un scop, a fost *Pippi*, de Astrid Lingdren, ce prezintă povestea unei fetiţe care, în mintea mea, este la fel de plină de viaţă ca Cezara. Când i-am dăruit cartea, ochii Cezarei s-au blocat la titlu şi imediat am citit dezaprobarea pe faţa ei. Cum ar putea merge cu un astfel de volum la şcoală? însă o explicaţie cu sens a adus multă lumină în mintea fetiţei, care a înţeles repede că personajul din poveste este din altă ţară şi prin urmare numele ei este specific locului. La câteva zile după vizita mea, Cezara mi-a relatat cu mândrie cum cartea cea nouă a făcut revoluţie în clasă, aceasta ajungând să devină lectură comună din plăcere – implicit, transformând-o pe finuţa mea într-un copil şi mai plăcut şi iubit de colegi.

Contextul a fost un prilej bun pentru a învăţa despre excluderea socială şi respingerea unor persoane chiar şi fictive, doar pentru că sunt diferite sau fac notă discordantă.

Cărţile şi inteligenţa relaţională

Consider că două dintre formele de inteligenţă care în ultimele două decenii au revoluţionat lumea se referă la capacitatea noastră de recunoaştere şi exprimare emoţională (aceasta fiind cuantificată prin coeficientul de inteligenţă emoţională – EQ) şi la abilitatea de a utiliza limbajul relaţional într-o manieră inteligentă (coeficientul de inteligenţă relaţională – RQ).

Despre EQ s-a scris mult şi majoritatea părinţilor interesaţi de starea de bine a familiei cunosc conceptul şi sensul acestuia. (Pentru o lectură aprofundată, vă recomand cu încredere cartea *Inteligenţa Emoţională*, scrisă de Daniel Goleman şi publicată în limba română la Curtea Veche Publishing). Însă probabil că puţini dintre noi se gândesc la faptul că lectura este un mijloc eficient de cultivare a inteligenţei noastre emoţionale. Vă asigur că parcurgerea acestei cărţi şi implicarea în exerciţiile de

practică personală a determinat deja o modificare pozitivă a EQ-ului vostru. Iar dacă v-aţi întreba de ce, răspunsul ar fi foarte simplu: *deoarece acest tip de inteligenţă depinde foarte mult de raportarea pe care o avem fetfă de propriile emoţii, iar cititul ne expune la emoţii noi*.

Foarte mulţi adulţi, laici şi experţi deopotrivă, sunt de părere că emoţiile reprezintă nişte aspecte auxiliare ale vieţii de zi cu zi, şi astfel ajung să le subestimeze valoarea, însă, în realitate există puţine forţe interioare care să ne mobilizeze la fel de puternic ca trăirea unei emoţii. Până şi etimologia cuvântului ne confirmă acest lucru, deoarece termenul „emoţie" provine din latinescul *movere* – care înseamnă „a se mişca". Prin urmare, cunoaşterea, recunoaşterea, etichetarea şi verbalizarea emoţiilor sunt părţile cheie ale inteligenţei emoţionale. Iar pentru a ne apropia de partea de „cunoaştere", este necesar să îndrăznim a citi cărţi şi a trăi ceea ce citim. Mă surprinde adesea faptul că mulţi dintre noi confundă emoţiile între ele sau le etichetează eronat. A trăi ceea ce simţim înseamnă a trece prin filtrul personal ideile cărţii şi a căuta în propria istorie de viaţă situaţii similare, oferindu-ne astfel şansa de a procesa eventualele experienţe ignorate şi de a găsi locul acestora în lumea noastră lăuntrică. Iar aici, fără doar şi poate, părinţii sunt cei mai importanţi educatori, atunci când vine vorba despre cultivarea EQ prin lectură.

Inteligenţa relaţională (RQ) implică atât o bună înţelegere a emoţiilor, cât şi o capacitate de integrare a acestora în plan interpersonal. Limbajul conexiunii umane este complex, iar în literatura de specialitate există numeroase teorii şi concluzii ale unor investigaţii clinice, care au ca obiectiv o mai bună înţelegere a dansului relaţional. Şi, adesea, coregrafia se bazează pe capacitatea noastră de comunicare. Însă pentru a comunica bine, este esenţial „să ascultăm bine", iar în această lume haotică în care trăim, ascultarea a devenit nepreţuită. Autocontrolul necesar procesului de ascultare poate fi cultivat prin

exerciţiile de mindfulness, dar şi prin lectură. Majoritatea copiilor cu care am interacţionat şi care au lectura ca parte integrată a rutinei zilnice deţin bune abilităţi de empatie şi ascultare. Aceştia sunt copiii care au deja exersată abilitatea de a-i face loc şi celuilalt să vorbească, deoarece, sub o formă adaptată ce-i drept, fiecare carte citită este ca o discuţie între autor şi cititor.

Nivelul de RQ se poate măsura şi prin capacitatea personală de înţelegere a regulilor vieţii, prin ajustarea comportamentului la diferitele situaţii, prin adaptarea şi acomodarea în societate. Viaţa de familie poate impune un set de valori şi reguli esenţiale, dar în anumite situaţii avem nevoie să dobândim cunoştinţe mai vaste, provenite şi din experienţele altora – iar cărţile ascund adevărate comori, în acest sens. Nici nu-mi pot imagina unde aş fi fost acum, dacă prin natura meseriei mele nu eram determinat să citesc literatura din acest domeniu, reuşind să-mi flexibilizez multe din convingerile dobândite în familia de origine şi câştigând astfel şansa de a mă integra mai bine în comunitate.

Mintea noastră are nevoie să fie hrănită, aşa cum şi trupul nostru îşi revendică această nevoie, iar lectura este hrana minţii. Stimularea mentală, reducerea stresului, dobândirea de noi cunoştinţe, extinderea vocabularului, îmbunătăţirea memoriei, creşterea capacităţii de concentrare şi liniştirea sufletească sunt doar câteva dintre beneficiile resimţite de adulţi în urma lecturii sistematice. Şi tot acestea reprezintă şi o parte din abilităţile necesare unui părinte, pentru a-i oferi copilului un cadru sigur şi flexibil de dezvoltare. Părintele prezent are nevoie de asemenea cunoştinţe pentru a-şi îmblânzi mintea, are nevoie de starea de luciditate pentru a putea să răspundă într-o manieră conştientă şi mai are nevoie să se lase pfartat de intuiţie atunci când nu se încrede în ceea ce-i transmite mintea.

Practica personală *Pasul 1*

Lectura nu este mereu o activitate plăcută pentru adulţi şi copii. Ceea ce am observat este că, folosindu-ne

de ştiinţă cu privire la funcţionarea creierului uman, putem găsi diferite strategii de redefinire a relaţiei minte-carte. Următorul exerciţiu de cultivare a prezenţei conştiente este gândit special în acest sens.

Bucuros. Plictisit
Uşurat
Descurajat
Entuziasmat
Ratat
Izolat
Trist
Norocos
Prezent

Reciteşte cu atenţie lista de cuvinte enumerate anterior, iar apoi gândeşte-te, pentru fiecare cuvânt în parte, la un eveniment real în care ai fost implicat şi care este evocat în mintea ta de cuvântul respectiv. După care, te invit să reiei lista de cuvinte şi să te gândeşti, tot pentru fiecare în parte, la un eveniment imaginar întâlnit în cărţi şi evocat de acel cuvânt (te poţi gândi la mai multe personaje, din poezii, poveşti, romane). Notează în dreptul fiecărui cuvânt evenimentul real şi cel despre care ai citit.

Pasul 2

Îţi mulţumesc că ai ajuns cu lectura cărţii până în acest punct. A fost o mare bucurie pentru mine să te am alături. Chiar dacă, poate, nu voi şti niciodată că ai citit cartea, simplul gând că am călătorit împreună este o mare bucurie pentru mine. Înainte de a ne lua rămas-bun, te încurajez să mai faci un singur exerciţiu de practică personală, în care să ai la îndemână jurnalul de bord al călătoriei noastre. Şi, cu gândul la mantra formulată de Brene Brown – „Noi suntem autorii vieţii noastre. Noi ne scriem singuri sfârşitul îndrăzneţ al poveştii”. –, scrie şi tu sfârşitul acestei călătorii. Pune pe hârtie gândurile avute atunci când te-ai decis să citeşti cartea, apoi cum ai trăit întâlnirea cu copilul interior şi ce ai descoperit despre tine în diferitele capitole, care a fost cel mai dificil pasaj şi ce te-a amuzat cel mai mult, iar la sfârşit ia-ţi în scris un

angajament personal pe care să-l urmezi începând din momentul în care ai terminat lectura cărţii.

PS*: Îmi doresc să mă eliberez de orice suferinţă. Îmi doresc să fiu sănătos şi fericit. Îmi doresc să simt că sunt suficient de bun pentru mine însumi şi să mă bucur de viaţă.*

Îţi doresc să te eliberezi de suferinţă. Îţi doresc să fii sănătos şi fericit. Îţi doresc să simţi că eşti suficient de bun pentru tine însuţi şi să te bucuri de viaţă.

BIBLIOGRAFIE

Bowlby,}., *O bază de siguranţă*, Editura Trei, 2011.

Brown, B" *Daring Greatly*, Penguin Publishing, 2012.

Brown, B., *Darurile imperfecţiunii*, Editura Adevăr Divin, 2013, pp. X, 34.

Brown, B., *Ridică-te din propria ta cenuşă, mai puternic ca oricând*, Editura Adevăr Divin, 2015, p. 2.

Chodron, P., *împăcarea cu noi înşine*, Curtea Veche Publishing, 2014.

Dalai Lama, consemnat de Goleman, D., *Emoţiile distructive*, Curtea Veche Publishing, 2011.

Damasio, A., *în căutarea lui Spinoza. Cum explică ştiinţa sentimentele*, Humanitas, 2010.

Dattilio, E, *Cognitive-Behavioral Therapy with Couples and Families*, The Guilford Press, 2010.

Frankl, V., *Omul în căutarea sensului vieţii*, Meteor Press, 2009.

Fromm, E., *Arta de a iubi*, Editura Anima, 1995.

Germer, C., *The Mindful Path to Self-Compassion*, The Guilford Press, 2009.

Gilbert, E., *Lecţii de magie*, Humanitas, 2015, p. 56.

Gilbert, P., *The Compassionate Mind*, Constable, 2009.

Goleman, D., *Inteligenţa emoţională*, Curtea Veche Publishing, 2008.

Gottman, J. şi Silver, N., *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Three Rivers Press, 1999.

Hanh, T., *Reconciliation*: *Healing the Inner Child*, Parallax Press, 2010.

Hanh, T., *Furia*: *înţelepciune pentru potololirea flăcărilor*, Elena Francisc Publishing, 2009, p. 35.

Hendrix, H" *Keeping the Love You Fiind*, Pocket Books, 1995.

Hendrix, H" *Primeşte iubirea pe care o doreşti*, Editura Herald, 2015.

Hendrix, H. şi Hunt, H" *Dăruieşte iubirea care vindecă*, Editura Herald, 2015.

Huffington, A., *Succesul redefinit*, Editura Publica, 2014.

Johnson, S., *Love Sense*, Little, Brown and Company, 2013.

Jung, C.G., consemnat de Jaffe, A., *Amintiri, vise, reflecţii*, Humanitas, 2010, p. 25.

Kabat-Zinn, J., *Mindfulness pentru începători*, Editura Trei, 2016.

Kabat-Zinn, J., *Mindfulness zi de zi. Oriunde vrei să mergi, acolo eşti deja*, Editura Herald, 2014, p.33.

Kabat-Zinn, J. şi Kabat-Zinn, M., *Mindfulness pentru părinţi*, Editura Herald, 2015.

McGoldrick, M., *The Genogram Journey*, W.W. Norton & Company, 2011, p. 19.

Miller, A., *Drama copilului dotat*, Editura Herald, 2013.

Rogers, C" *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*, Editura Trei, 2008.

Rown, T., *The Little Book of Mindfulness*, Quadjille Publishing, 2013.

Siegel, D" *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*, W.W. Norton & Company, 2012.

Siegel, D" *The Mindful Therapist*, W.W. Norton & Company, 2010.

Siegel, D" *Vâltoarea minţii*, Editura Herald, 2013.

Siegel, D. şi Payne Bryson, T., *Creierul copilului tău*, Editura For You, 2014.

Siegel, D" şi Hartzell, M., *Parentaj sensibil şi inteligent*, Editura Herald, 2013.

Siegel, D. şi Payne Bryson, T" *No-Drama Discipline*,

Scribe Publications, 2015.

Siegel. D" *The Mindful Brain*, W.W. Norton & Company, 2007.

Siegel., D., *Mindsight*, Oneworld Publications, 2010.

Toile, E" *Puterea prezentului. Ghid practic*, Curtea Veche Publishing, 2011.

Tsabary, S" *Părintele conştient*, Editura Trei, 2015.

Williams, M. şi Penman, D" *Cultivarea luciditǎţii*, Editura Adevăr Divin, 2015.

Young, J" Klosko, J. şi Weishaar, M" *Schema Therapy*: *A Practitioner's Guide*, The Guilford Press, 2003.

Resurse online www.paginadepsihologie.ro http://greatergood. berkeley.edu

Copilul interior le este recunoscător...

ACEASTĂ CARTE nu ar fi devenit realitate fără susţinerea colegilor mei din „echipa gigea": Otilia Mantelers, Simona Filip-Ghenea, Paul Părăuan şi Petruţa Traşcă. A fost tare bine să vă ştiu aproape şi să primesc ajutor în momentele de cumpănă şi deznădejde. Prezenţa voastră mi-a oferit şansa de a descoperi puterearelaţiilor în variatele sale forme.

Colegilor mei de la Centrul de Educaţie Emoţională şi Comportamentală pentru Copii, din cadrul organizaţiei Salvaţi Copiii, care formează o echipă excelentă de clinicieni şi care mi-au oferit posibilitatea de a-mi descoperi cu adevărat intuiţia clinică şi de a-mi cultiva simţul terapeutic. Diana Stănculeanu, discuţiile cu tine au fost mereu ca o îmbrăţişare încurajatoare pentru mine.

Întregii echipe de la Curtea Veche Publishing, oamenii care au avut încredere în mine ca autor novice şi care mi-au acordat prilejul de a-mi aşterne pe hârtie teoriile preferate din parenting şi de a face vizibil copilul din mine.

Reţelei de terapeuţi relaţionali din cadrul Asociaţiei Multiculturale de Psihologie şi Psihoterapie, care mi-au dat ocazia de a le transmite o parte din cunoştinţele mele psihoterapeutice, eu devenind astfel şi mai conştient de valoarea sănătăţii relaţionale şi atingându-mi unul dintre

cele mai importante obiective profesionale – declanşarea a ceea ce numesc Revoluţia Relaţională în România.

Tuturor oamenilor care m-au investit cu încrederea de a-şi deschide hotarele inimii în faţa mea şi de a-mi permite să le văd universul interior. Curajul vostru este contagios şi autenticitatea voastră a fost cel mai frumos dar pe care-l puteam primi ca psiholog şi psihoterapeut.

Colegilor şi mentorilor care au crezut în mine, care au acceptat să ne viziteze ţara şi să ofere o parte din cunoştinţele lor auditoriului român: Frank Dattilio, Monica McGoldrick, Daniel Siegel, Harville Hendrix, Helen LaKelly Hunt, Zoltán Iszlai şi Emoke Tarjân – fiinţa fără de care nu aş fi devenit niciodată un psihoterapeut autentic.

Persoanelor care m-au ajutat să mă cunosc mai bine, care m-au scos din zona de confort şi care mi-au arătat că însemn mai mult decât mi-aş fi imaginat vreodată: Natalia Bohuş (care m-a ajutat să cred că pot mai mult şi că învăţătura este şi de mine), Eugenia Mălăescu (care mi-a oferit primul job), Aurora Szentágotai Tătar (fără de care nu ajungeam student la psihologie), Domnica Petrovai şi Mara Priceputu (supervizoarele şi colegele care mi-au deschis în faţa ochilor perspectiva Bucureştiului), Laura Drăgan (psihoterapeuta mea, care m-a ajutat să mă înţeleg mai bine şi să-mi cultiv energia masculină), Cosmin Tuduran (omul care mi-a oferit şansa de a zâmbi din nou în poze) şi Sabina Strugariu (geamăna mea de suflet).

Recunoştinţa mea se îndreaptă către membrii familiei mele, toţi cei care încă sunt printre noi şi cei despre care ştiu că ne veghează din ceruri: mama, tata, bunicii mei, unchii şi mătuşile, finuţa şi prietenii mei. Mulţumesc surorii mele, dar şi fiinţei iubite care-mi stă alături – atunci când mă simt slab şi neputincios, voi sunteţi alinarea şi raiul meu de siguranţă.

CUPRINS

Introducere 7
PARTEA I PREZENŢA CONŞTIENTĂ
Capitolul 1
Să ne reamintim ce contează cu adevărat 19

Capitolul 2
Totul începe cu acceptarea emoţiilor 23
Capitolul 3
Beneficiile dovedite ale unei vieţi trăite la timpul prezent 37
PARTEA A II-A ASUMAREA COPILĂRIEI ŞI RECUNOAŞTEREA NEVOILOR IGNORATE
Capitolul 4
Educarea copiilor înseamnă creşterea părinţilor 75
Capitolul 5
Relaţii = Intimitate. Dansul legăturii părinte-copil 81